

Apfelkuchen

Zutaten:

- ½ Tasse Kokosöl
- 2 EL rohes Kakao- oder Carobpulver
- 1 Tasse Datteln
- 2 Tassen Mandeln
- 1 TL Sonnenblumenlecithin
- 4 Äpfel
- 3 EL rohes Mandelmus
- etwas Zimt
- Erdmandeln zum Verzieren

Zubereitung:

Die Erdmandeln 24 Stunden in Wasser einweichen, die Mandeln mindestens acht Stunden.

Das Kokosöl im Wasserbad schmelzen und mit dem Kakao- bzw. Carobpulver vermischen. Auf dem Tortenboden ausstreichen und kühl stellen, bis die Masse hart ist.

Die Datteln mit den Mandeln im Mixer pürieren, so dass eine feste Masse entsteht. Sonnenblumenlecithin untermischen und auf dem Kakaoboden verteilen. Am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Die Äpfel reiben, mit Mandelmus und Zimt vermischen, auf dem Tortenboden verteilen und glatt streichen. Den Kuchen mit Erdmandeln verzieren und mit Zimt bestreuen.



Guten Appetit!

Wenn du Fragen zur Zubereitung und den Rezepten hast, wende dich einfach an den Verein Frohnatur 2012 e. V. - Wir helfen gerne weiter!