

Ab 2. Umstellungswoche – vormittags/nachmittags

	Zutaten (8 Portionen):	200 g	Dinkelmehl
		6	große Äpfel
		½	Würfel frische Hefe
		1 EL	Zucker
		1 EL	Pflanzenöl
			Zimt, Süßstoff
		1 Pck.	Tortenguss klar und ungezuckert, Zimt, Zitronensaft

Die Äpfel schälen und in dünne Spalten schneiden. In einer Schüssel Wasser mit Süßstoff und Zitronensaft mischen, um die Apfelspalten darin zu marinieren.

Mehl in einer Rührschüssel geben und mit einer Gabel eine Mulde in die Mitte drücken. Die Hefe in die Mulde bröseln, Zucker darüber streuen und mit etwas lauwarmen Wasser leicht durchdrücken. Mehl vom Rand über die Mulde stäuben.

Mit einem Geschirrtuch abdecken und bei ca. 50° C etwa 15 Minuten gehen lassen.

Ca. eine halbe Tasse Wasser mit dem Öl und Salz auf die gleiche Temperatur erwärmen und in den Teig geben. Dieser wird nun mit Hilfe von Mixer & Knethaken gut durchgeknetet (bis er sich vom Rand löst). Nach Gefühl muss evtl. mit warmen Wasser oder Mehl „nachgebessert“ werden.

Der fertige Hefeteig wird nun auf ein Backblech mit Backpapier verteilt und mit den Äpfeln belegt. Nach Geschmack mit Zimt bestreuen. Vor dem eigentlichen Backvorgang muss der Teig noch einmal 15 Minuten bei ca. 50° C gehen. Dann wird der Kuchen bei ca. 150° C etwa 20-30 Minuten gebacken.

In der Zwischenzeit den Tortenguss mit 250 ml der übrig gebliebenen Marinade zubereiten und über den warmen Kuchen verteilen.

Pro Portion: 169 kcal 3,6 g Fett 2,7 BE