

# Apfelkuchen ohne Zucker

Der Apfelkuchen ohne Zucker beweist, dass Backen auch ohne raffinierten Zucker gelingt. Die natürliche Süße von Datteln, Äpfeln und Bananen sorgt für ein saftiges Ergebnis.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 30 min

**Koch/Backzeit:** 45 min

**Ruhezeit:** 15 min

**Gesamtzeit:** 1,5 h



## Zutaten

100 g	Datteln
350 g	<a href="#">Äpfel</a>
200 g	Weizenmehl (Type 550)
2.5 TL	Backpulver
1 TL	Zimt
150 g	Apfel-Bananenmark (zuckerfrei)
80 g	<a href="#">Butter</a> (weiche)
2 Stk.	<a href="#">Eier</a>
	<a href="#">Butter</a> (für die Form)

## Zubereitung

1. Für den **Apfelkuchen ohne Zucker** zuerst die Datteln mit heißem Wasser übergießen und etwa 15 Minuten quellen lassen. Währenddessen die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Früchte in feine Scheiben schneiden. Den Backofen rechtzeitig auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Springform mit etwa 20 cm Durchmesser mit Backpapier auslegen und leicht einfetten..
2. Mehl, Backpulver und Zimt in einer Schüssel vermischen. Das überschüssige Wasser der eingeweichten Datteln anschließend abgießen. Die Datteln zusammen mit dem Apfel-Bananen-Mark in ein hohes Gefäß geben und zu einem feinen Püree verarbeiten. Die Butter cremig aufschlagen, die Eier hinzufügen und kurz unterrühren. Danach das Dattel-Apfel-Bananen-Püree nach und nach dazugeben und alles zu einer glatten Masse verrühren. Die Mehlmischung zu den feuchten Zutaten geben und zu einem homogenen Teig verrühren.

3. Den Teig in die vorbereitete Form füllen und glatt streichen. Die Apfelscheiben darauf verteilen und leicht in den Teig drücken. Den Apfelkuchen im vorgeheizten Backofen etwa 45 Minuten backen. Vor dem Herausnehmen empfiehlt sich eine Stäbchenprobe. Anschließend vollständig auskühlen lassen.

## **Tipp**