

Vollkornkuchen mit Apfelkompott

Kuchen & Gebäck

45 min

380 kcal



Zutaten für ca. 24 Stücke:

4 Eier (Größe M)

350 g + 10 EL Zucker

400 g Weizen-Vollkornmehl

1 Päckchen Backpulver

250 ml Sonnenblumenöl

250 ml Mineralwasser

1 kg Äpfel

5 EL Apfelsaft

1/4 TL Zimt

500 g Schlagsahne

1 Päckchen Vanillin-Zucker

500 g Schmand

Fett und Mehl für die Fettpfanne

KJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
1590	4	24	39	k.A.

Zubereitung von Vollkornkuchen mit Apfelkompott

Eier und 350 g Zucker mit den Schneebesen des Handrührgerätes weiß cremig aufschlagen. Mehl und Backpulver mischen. Öl und Mineralwasser unter Rühren langsam in die Eiermasse geben. Mehlmischung dazugeben und unterrühren. Auf die gefettete, mit Mehl ausgestreute Fettpfanne des Backofens (32 x 39 cm) geben und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen. Inzwischen Äpfel schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Viertel klein schneiden. 4 EL Zucker in einem Topf karamellisieren. Mit Saft ablöschen und Äpfel zugeben. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Fertigen Kuchen aus dem Ofen nehmen. Apfel-Kompott auf dem heißen Boden gleichmäßig verteilen. Kuchen kühl stellen. Inzwischen Zimt und 2 EL Zucker mischen. Sahne steif schlagen. Dabei Vanillin-Zucker und 4 EL Zucker dazugeben. Schmand unterheben. Sahne-Schmand-Masse auf dem erkalteten Kuchen verteilen und mit Zimtzucker bestreuen. Kuchen mindestens 4 Stunden kühl oder besser 2 Stunden kalt stellen. Kuchen in Stücke schneiden.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten. Wartezeit ca. 3 Stunden. Pro Stück ca. 1590 kJ, 380 kcal. E 4 g, F 24 g, KH 39 g