

Apfelkuchen für Kalorienbewusste



Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Sonja Weber

bei 16 Stück nur 85 kcal pro Stück

Zutaten:

ca. 10 Äpfel (938 gr. in meinem Fall)

4 Eier

120 Xucker light

100 ml Milch

140 gr.Dinkelvollkornmehl

Zubereitung:

10 Äpfel (938g waren es bei mir) schälen und mit dem Multi in Scheiben schneiden.

4 Eier, 120g Xucker light mit dem Ballonschneebesen schaumig schlagen. 100ml Milch unterrühren. Zum Schluss 140g Dinkelvollkornmehl unterheben (Spachtel oder Unterhebrührelement).

Die Apfelscheiben unterheben. In eine 30cm Tortenform füllen und bei 175 Grad O/U 1 Stunde backen. In der Form auskühlen lassen.

