

Ernährung

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:

Bewegung

Entspannung

Guter Schlaf

Apfelkuchen mit Rahmguss

Rührteig:

2 Eier
150 g weiche Butter
100 g Zucker
1 Pckg. Vanillezucker
300 g Mehl
1 TL Backpulver



Für den Guss:

2 Eier
1 Becher Creme fraiche natur (150 g)
150 g Sauerrahm
30 g Zucker

5 Äpfel (ich bevorzuge steirische Sorten)
Zimt und Staubzucker nach Geschmack

Zubereitung:

Ofen vorheizen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze; Boden der Springform (DN 24 cm) mit Backpapier in den Rahmen einspannen

Zucker, Butter und Vanillezucker schaumig rühren
Eier unterrühren und zum Schluss Mehl mit Backpulver untermischen
Teig in die Springform einfüllen

Währenddessen die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden, mit Zimt und Staubzucker nach Wunsch abschmecken (gerne auch einen Schuss Rum zugeben 😊)
Die geschnittenen Äpfel auf dem Teig verteilen und leicht in den Teig drücken

Den Kuchen im aufgeheizten Rohr 10 Minuten vorbacken

In der Zwischenzeit den Guss rühren (Zucker, Eier, Creme fraiche und Sauerrahm), nach der Vorbackzeit den Kuchen aus dem Rohr nehmen, Guss darauf verteilen.
Den Kuchen weitere 45 Minuten backen (Backzeit kann variieren!)

Vor dem Servieren mit Staubzucker bestreuen und genießen 😊