
Tessiner-Polenta Kuchen



ZUBEREITUNG

Heizen Sie den Backofen auf 180°C vor und legen Sie den Boden einer Springform mit Backpapier aus. Fetten Sie die Ränder mit weicher Butter ein.

Reiben Sie die Orangen- und Zitronenschale ab und pressen Sie den Saft der Orange und Zitrone aus. Schälen Sie die Äpfel und entkernen Sie.

Schneiden Sie die Äpfel in Viertel und beträufeln Sie die Oberseite mit wenig Orangen-Zitronensaft.

Geben Sie nun die weiche Butter, den Xylit und die Orangen-Zitronenschale in eine Schüssel und schlagen Sie alles mit einem elektrischen Schneebesen oder Handmixer auf.

Rühren Sie das Apfelmus, den Mandeljogurt und den Ahornsirup unter die Masse.

Nun fügen Sie die Polenta, das Mandelmehl, die Maisstärke sowie Backpulver, Zimt und Meersalz dazu und rühren alles unter.

Füllen Sie den Teig in die Backform und legen Sie die geviertelten Äpfel obendrauf.

ZUTATEN

für eine 24cm Kuchenform

150 g Tessiner Polenta,
biologisch,
feingemahlen

150 g Mandelmehl

5 Äpfel, mittelgross

300 g Apfelmus

200 g Mandeljoghurt

100 g Butter, weich

80 g Xylit

20 g Ahornsirup

15 g Maisstärke

4 TL Backpulver

1 TL Zimt

Arbeitszeit:

60 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk

Backen Sie den Kuchen für ca. 40 Min bei 180°C. Machen Sie den Gabeltest, um sicherzustellen, dass er gar ist.

Bestäuben Sie den Kuchen mit Kokosmehl oder pulverisierter Isomaltulose und dekorieren Sie ihn nach Belieben mit unserem Popcorn!

Tipp:

Statt Äpfeln können Sie auch andere saisonale Früchte wie Pflaumen oder Zwetschgen verwenden.

1 Prise Salz

1 Orange

1 Zitrone

Zur Dekoration

Kokosmehl, Puderzucker aus Isomaltulose, Orangen-Sesam-fleur de sel Popcorn

Arbeitszeit:

60 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk
