

# Apfelkuchen

(Skyr und weiße Bohnen)



## Zutaten

- 4 Äpfel, süßlich
- 350 Gr. Apfelmus 0% ungesüßt, von Hak
- 750 Gr. weiße Bohnen
- z.B. Konserven (250gr Abtropfgewicht)
- 1 Vanilleschote
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 1/2 P. Backpulver
- 6 EL. Haferflocken
- 6 EL. Vollkornmehl
- 6 EL Skyr
- 1 Pr. Salz
- 6. Eier , Gr L
- 80 Gr. Xucker Light
- 20 Gr. Xucker Light zu Puderzucker mahlen!

## Anleitung

- 1) Backofen auf 180 Grad, (Gas Stufe 2, Umluft 160 Grad) vorheizen.  
2 Äpfel würfeln, 2 Äpfel in Scheiben schneiden.  
Bohnen abspülen und abtropfen lassen.
- 2) Vanilleschote längst aufschneiden und Mark herauskratzen. Zitronenschale abreiben und Zitrone auspressen.  
Eier trennen (Eiweiß später schaumig schlagen) Bohnen, Eigelb, Haferflocken, Backpulver, Salz, Apfelmus, Skyr, Zitronenschale und Vanillemark zusammen pürieren. Nun die gewürfelten Apfelstücke unter den Teig heben.  
Eiweiß mit Xucker Light schaumig schlagen und dann vorsichtig unter den Teig heben.
- 3) Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26cm) füllen. Apfelscheiben nun oben auf den Teig (kreisförmig) verteilen, mit Zitronensaft bepinseln.  
Auf mittlerer Schiene 60 Min. backen. Nach 40 Min. Puderzucker , (zum karamellisieren) auf den Kuchen streuen und zu Ende backen. Apfelkuchen in Form auskühlen lassen!