



REZEPT

Veganer «Bonfire-Äpfelkuchen»

Rezept: Christina Hubbeling | Bild: Christine Benz | 22.01.2022

Dieser vegane Äpfelkuchen ist glutenfrei und enthält keinen raffinierten Zucker. Er entstand nach einem Rezept aus dem Buch «Dear Doris» der Modedesignerin Sophia Lewis.



Zutaten

**Für eine Obstkuchenform mit
24 cm Durchmesser (ergibt
10–12 Kuchenstücke)**

Für den Teig:

2 Äpfel

400 ml Kokosmilch (aus der Dose)

165 g Kokosblütenzucker

75 g Mandelmehl

65 g Buchweizenmehl

2 TL Backpulver

1 Prise Salz

⅓ TL gemahlene Vanille

2 TL Lebkuchengewürz

2 cm frischer Ingwer,
geschält und gerieben

Für das Topping:

1 TL Kokosblütenzucker

1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung

- 1 Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Äpfel waschen, rüsten, aber nicht schälen. Die Äpfel in Scheiben (Schnitze) schneiden. Die Kokosmilch fünf Minuten (in der Küchenmaschine) verquirlen, dann die anderen Zutaten hineingeben und alles gut vermengen.
- 2 Die Kuchenform mit Backpapier auskleiden, den Teig hineingiessen und die Apfelscheiben darauf legen. Für das «Toffee»-Topping 1 TL Kokosblütenzucker und 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss auf die Oberseite des Kuchens streuen, dann auf die mittlere Einschubleiste in den Ofen schieben.
- 3 Im vorgeheizten Backofen 50–55 Minuten backen. Ein Holzstäbchen in die Mitte des Kuchens stechen: Wenn keine Teigreste daran kleben, ist der Kuchen fertig.

Einschlafhilfe

ANMERKUNG ZUM REZEPT

Früher habe ich über eine Freundin gelacht, die vor dem Einschlafen Kochbücher liest. Inzwischen mache ich das auch – es entspannt besser als jeder «Lavendelkrimi». Zurzeit liegt auf meinem Nachttisch das Buch «Dear Doris» der Designerin Sophia Lewis, die seit mehr als 20 Jahren für das Hamburger Modelabel Closed tätig ist. Lewis hat während des Lockdowns im Jahr 2020 traditionelle Backrezepte vegan, zucker- und glutenfrei uminterpretiert und sie auf ansprechende Weise zwischen zwei Buchdeckel gepackt. Dieser «Bonfire-Apfelkuchen» hat es mir angetan. Allerdings muss man ihn schnell essen: Er schmeckt am Tag seiner Entstehung köstlich, doch schon am nächsten Tag verändern sich Geschmack und Optik zu seinen Ungunsten.