

 natürlich, einfach & gesund! 

Apfel-Hafer-Bananenkuchen

OHNE MEHL UND ZUCKER!

GESUND, SAFTIG & LECKER

Ein köstlicher Kuchen mit natürlichen Zutaten
für bewussten Genuss – perfekt
für die ganze Familie.



Zubereitung
20 Min.



Backzeit
45–50 Min.



Kastenform
35 cm



Ohne Mehl
Ohne Zucker

ZUTATEN

für eine 35 cm Kastenform

- 4 große Äpfel
- 5 mittelgroße Bananen
- 350 g zarte Haferflocken
- 4 Eier (Größe M)
- 250 g Naturjoghurt oder Skyr
- 2 TL Backpulver
- 2 TL Zimt
- ½ TL Salz
- 2 EL Erythrit oder anderer Süßstoff (optional) (Wenn die Bananen reif genug sind, braucht man gar keinen!)
- 1 Handvoll gehackte Walnüsse oder Mandeln
- etwas Honig zum Beträufeln



ZUBEREITUNG – SO EINFACH GEHT'S!

- 1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2 Drei Äpfel schälen, entkernen und würfeln.
- 3 Den vierten Apfel in dünne Scheiben schneiden.
- 4 Bananen in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.
- 5 Eier und Joghurt oder Skyr hinzufügen und verrühren.
- 6 Haferflocken, Backpulver, Zimt und Salz unterheben.
- 7 Apfelwürfel und nach Wunsch Nüsse unter den Teig mischen.
- 8 Teig in die Kastenform füllen.
- 9 Apfelscheiben dekorativ auf dem Teig verteilen.
- 10 Mit gehackten Nüssen bestreuen und etwas Honig darüber geben.
- 11 Etwa 45 bis 50 Minuten backen.
- 12 Mit der Stäbchenprobe prüfen, ob der Kuchen fertig ist.
- 13 Vollständig auskühlen lassen und genießen.

NÄHRWERTE (CA. PRO 100 G)

- Kalorien: 132 kcal
- Eiweiß: 5,2 g
- Kohlenhydrate: 19,8 g
- davon Zucker: 6,8 g
- Fett: 3,6 g
- Ballaststoffe: 3,2 g

Die Werte sind Näherungswerte und können je nach verwendeten Zutaten leicht variieren.



Natürliche Zutaten
Ohne künstliche
Zusätze



Energie für
zwischen durch



Kinderleicht &
super lecker



TIPP: In einer luftdichten Dose im Kühlschrank bis zu 1 Woche haltbar.

