©Land OÖ

Apfel-Marmorkuchen mit Vollkorn

Zutaten

280 g Vollkornmehl
280 g Weizenmehl
16 g Backpulver
120 g Zucker
1 Prise Salz
6 Eier, Größe M
200 ml Mineralwasser, nach Bedarf
200 ml Rapsöl
40 g Backkakao
450 g Äpfel entkernt, fein gerieben

Zubereitung

- Backblech mit Backpapier auslegen.
- Äpfel waschen, entkernen und mit der Schale fein reiben.
- Mehl und Backpulver gut vermischen.
- Eier, Zucker und Salz einige Minuten schaumig rühren.
- Rapsöl langsam einrühren. Anschließend zunächst ca. 150 ml Mineralwasser langsam hinzufügen.
- Mehlmischung zugeben und nur kurz unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
- Geriebene Äpfel unterheben. Je nach Konsistenz noch etwas Mineralwasser zugeben. Der Teig sollte dickflüssig und gut verstreichbar sein.
- Die Hälfte des Teigs in eine zweite Schüssel geben und den Backkakao unterrühren. Bei Bedarf etwas zusätzliches Mineralwasser zugeben.
- Hellen und dunklen Teig abwechselnd auf dem vorbereiteten Blech verteilen. Mit einer Gabel spiralförmig durch die Teige ziehen, sodass eine Marmorierung entsteht.
- Im vorgeheizten Backofen bei 165° Heißluft ca. 25-35 Minuten backen.
- Kuchen auskühlen lassen und in gleichmäßige Stücke schneiden.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Ballaststoffe	Salz
170 kcal	8,4 g	19 g	6,4 g	3,9 g	1,92 g	0,27 g