

# APFEL-DINKEL-KUCHEN (FAMILIENREZEPT)

Posted on 19. September 2018



Heute habe ich für euch einen leckeren und sehr saftigen Apfel-Dinkel-Kuchen mitgebracht. Er ist schnell gebacken, passt geschmacklich ganz wunderbar in den Herbst und Winter und wird mit Dinkelvollkornmehl gebacken. Und glaubt mir, es merkt *KEINER*, dass dieser Kuchen soviel Vollkornmehl enthält, wenn er es nicht weiß!



Dieser Apfel-Dinkel-Kuchen ist nicht nur schnell gebacken und schmeckt super lecker, sondern beinhaltet (außer

dem Zuckeranteil) auch einige gesunde Zutaten. Nämlich neben dem Vollkornmehl noch jede Menge Äpfel, Pflanzenöl und Nüsse. Ich finde, für einen leckeren Kuchen ist das gar nicht so schlecht. Übrigens habe ich diesen Kuchen schon als Kind mit Wonne gegessen und auch heute essen meiner Kinder ihn mit Vorliebe. Es ist nämlich ein Familienrezept. Meine Mama hat ihn damals oft gebacken und jetzt -wo ich selber Mama bin- gefällt es mir natürlich ganz gut, das meine Kids auch mal so ein einigermaßen vernünftiges Vollkorngebäck mit Freude und Appetit futtern.

Gerade im Herbst ist dieser Kuchen gut geeignet, um einiges an Äpfeln zu verarbeiten. Deshalb passt dieses Rezept ganz wunderbar zur aktuellen [Bloggerparade "Herbstmomente"](#). Denn der Spätsommer klingt aus und so langsam beginnt die Herbstzeit...und bei uns fallen im wahrsten Sinne des Wortes zur Zeit jede Menge Äpfel im Garten an. Mit diesem Rezept kann also prima Fallobst verarbeitet werden, das nicht unbedingt schön aussehen muss - die Äpfel werden sowieso geraspelt. Wer mag, kann sogar die Schale dran lassen. Dann ist der Kuchen sogar noch ein klitzekleines bisschen ballaststoffreicher. Probiert dieses Rezept unbedingt aus, der Kuchen schmeckt wirklich seeehr lecker! Mit etwas Lebkuchengewürz passt er übrigens auch sehr gut in die Weihnachtszeit.

Noch weitere leckere Rezepte für Apfelkuchen findet hier: [Apfel-Mandel-Kuchen mit Marzipan](#), [Apfel-Streuselkuchen mit Pudding](#), [Apfelmus-Crumble-Tarte](#) und meine [weihnachtliche Apfeltarte](#)...



# Zutaten für den Apfel-Dinkel-Kuchen:

(für eine Gugelhupfform von 20-22cm)

- 500g Äpfel, entkernt & nach Wusch geschält (muss nicht)
- 300g feines Dinkelvollkornmehl (ich: Urdinkel/ Oberkulmer Rotkorn), gegebenenfalls gesiebt
- 1 Päckchen (Weinstein-) Backpulver
- 180g Rapsöl (gerne mit Butterschmack, z.B. Albaöl)
- 150g Vollrohrzucker (Urüße)/ Kokosblütenzucker/ brauner Zucker (ich: Ursüße)
- 150g Zucker
- 4 Eier
- 1 Tl [Vanilleextrakt, selbstgemacht](#) oder gekauft
- 1 Tl Zimt (in der Winter- und Weihnachtszeit auch gerne Lebkuchengewürz)
- Saft & Schale von 1/2 Zitrone
- 1 Prise Salz
- 50g Rum, alternativ Apfelsaft oder Sprudelwasser
- 100g gemahlene, geröstete Nüsse
- 100g ganze Nüsse, geröstet

## Zubereitung:

1. Eine Gugelhupfform einfetten und leicht mit Mehl oder Grieß ausstreuen.
2. Zitronenschale fein abreiben und für später beiseite stellen.
3. Zitronensaft auspressen.
4. Äpfel grob raspeln und mit dem Zitronensaft mischen, ebenfalls beiseite stellen.
5. Den Backofen auf 180°C Ober-Unter-Hitze (160°C Heißluft/ Umluft) vorheizen.
6. Eier, Zucker, Ursüße/ br. Zucker sowie das Salz sehr schaumig aufschlagen.
7. Öl, Rum, Vanilleextrakt, Zimt und Zitronenschale hinzugeben und kurz unterrühren.
8. Mehl und Backpulver dazu sieben und kurz aber gründlich unterrühren.
9. Die geriebenen Äpfel sowie die Nüsse hinzufügen und unterheben.
10. In die vorbereitete Backform geben und für etwa 60-70 Minuten backen.
11. Bitte rechtzeitig die Stäbchenprobe machen, da jeder Ofen etwas anders backt.
12. Nach dem Backen noch etwa 10 Minuten in der Form ruhen lassen und dann auf ein Kuchengitter stürzen.
13. Wenn der Kuchen vollständig abgekühlt ist, kann er mit Puderzucker bestreut werden.

## ZUBEREITUNG MIT DEM THERMOMIX®:

1. Eine Gugelhupfform einfetten und leicht mit Mehl oder Grieß ausstreuen.

2. Zitronenschale fein abreiben und für später beiseite stellen.
3. Zitronensaft auspressen.
4. Äpfel in groben Stücken in den Mixtopf geben, 5 Sek./ Stufe 5. Umfüllen und mit dem Zitronensaft mischen.
5. Den Backofen auf 180°C Ober-Unter-Hitze (160°C Heißluft/ Umluft) vorheizen.
6. Schmetterling einsetzen, Eier, Zucker, Ursüße/ br. Zucker sowie das Salz in den Mixtopf geben und für 5 Min./ Stufe 3,5 sehr schaumig rühren.
7. Schmetterling entfernen. Die restlichen Zutaten hinzufügen, 1 Min./ Stufe 4/ Linkslauf mischen. Dabei mit dem Spatel durch die Deckelöffnung unterstützen.
8. In die vorbereitete Backform geben und für etwa 60-70 Minuten backen.
9. Bitte rechtzeitig die Stäbchenprobe machen, da jeder Ofen etwas anders backt.
10. Nach dem Backen noch etwa 10 Minuten in der Form ruhen lassen und dann auf ein Kuchengitter stürzen.
11. Wenn der Kuchen vollständig abgekühlt ist, kann er mit Puderzucker bestreut werden.

