



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Haferflockenkuchen



Foto: Michaela Kollmeder

Backform mit 20cm Durchmesser

ZUTATEN

100 Gramm Haferflocken
75 Gramm Mehl (Mandel oder Kokos)
1 Teelöffel Backpulver
1/2 Teelöffel Zimt
1 Gramm Vanille
70 ml Pflanzenöl
1 Ei (optional)
50 Gramm Süßungsmittel Erythrit oder Zucker
2 Äpfel
1 TL Zitronensaft
eine Handvoll Walnüsse. oder Nüsse deiner Wahl

50 g Bitterschokolade
40 ml Sahne

ZUBEREITUNG

Trockene Zutaten mischen und mit dem Ei und dem Speiseöl mischen.
Äpfel schälen und würfeln. Mit 1 TL Zitronensaft mischen. Nüsse hacken und alles mit den trockenen Zutaten mischen. In die Backform drücken.
20 Minuten bei 180° backen. Abkühlen lassen.
50g Schokolade nach Wahl schmelzen und mit 40ml Sahne mischen. Über den Kuchen geben und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.