

SAFTIGE APFEL-MOHNTORTE OHNE ZUCKER, OHNE MEHL



ZUTATEN:

für eine 24 cm-Springform

für den Teig:

200 g gemahlener Mohn
200 ml Milch
130 g Kokosblütenzucker
50 g Dattelsirup
5 Eier
80 g Kokosöl
1 TL Backpulver
6 EL Grieß (zB. Dinkelgrieß)
400 g Äpfel (ca. 4-5 Stück)

für die Glasur:

1 EL Kokosöl
2 EL Kakaopulver
3 EL Ahornsirup
2 EL Schlagobers

für die Deko:

Himbeerpulver



ZUBEREITUNG:

Milch kurz aufkochen und den Mohn dazugeben. Für ca. 15 Minuten quellen lassen.

Die Äpfel vierteln, schälen und mit dem Multizerkleinerer der Kenwood Titanium Küchenmaschine fein raspeln.

Den Backofen auf 180 °C Heißluft vorheizen.

Kokosöl schmelzen lassen.

Eier mit Kokosblütenzucker und Dattelsirup schaumig schlagen. Grieß, geraspelte Äpfel, Kokosöl, Mohn und Backpulver unterrühren.

Den Teig in eine Springform füllen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 45-50 Minuten bei 180°C backen (Stäbchenprobe). Den Kuchen auskühlen lassen.

Für die Schokoglasur alle Zutaten in einen Topf geben und vorsichtig erhitzen. Umrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Auf der Torte verteilen und mit Himbeerpulver (oder frischen Himbeeren) dekorieren.

Hinweis: Alternativ zu Kokosblütensirup und Dattelsirup kann auch 180 g Zucker verwendet werden.