Apfel-Zimt-Schnitten (vegan & glutenfrei)

Dieses Wochenende war ich wieder sehr ratlos, was ich backen sollte. Aufwendig sollte es auch schon mal nicht sein, denn viele Zutaten waren nicht gerade da.
Naschkater schlug einen Apfelkuchen vor, aber davon habe ich schon so viele gebacken und große Lust darauf hatte ich auch nicht.
Als ich dann allerdings das neue vegane Buch „plant based“ von Elena Carrière durchblätterte, stieß ich auf die unkomplizierten peanut butter cookie bars. Sie werden mit Reismehl gemacht, das ich noch da hatte und das eh mal aufgebraucht werden sollte. Kokosblütenzucker war im Haus, Mandelmus steht bei uns immer im Schrank – damit ließe sich die Ernusscreme ersetzen…
Etwas Apfel und Zimt anstelle der Schokolade würden Naschkaters Wunsch erfüllen…

Apfel-Zimt-Schnitten (vegan & glutenfrei)

Die Schnitten waren super schnell im Ofen. Das Rezept ist wirklich unkompliziert! Ich habe den Zucker etwas reduziert und Vollkornreismehl genommen. Wer das nicht hat, kann laut Elena auch Vollkorndinkelmehl nehmen.
Elena nimmt Kokosfett, aber das schmeckt mir zu intensiv und passte meiner Meinung nach nicht zum Apfelkuchen. Also nahm ich ein mildes Olivenöl. Alternativ geht sicher auch Rapsöl, Mandelöl oder eine zerlassene Margarine/vegane Butter.
Der Kokosblütenzucker gibt den Schnitten eine wunderbar karamellige Note, die gut zum Zimt und dem Apfel passt. Die Schnitten sind sehr mürbe – schneidet sie erst, wenn sie ganz abgekühlt sind und nehmt ein scharfes Zackenmesser!

Für 1 Form 20×20 cm:

50 g weißes Mandelmus
50 g mildes Olivenöl
50 ml Pflanzendrink
80 g Kokosblütenzucker
2 TL Zimt
250 g Vollkornreismehl
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
100 g Apfel (z.B. Boskoop), fein gewürfelt

Die Form mit Backpapier auskleiden oder gut einfetten.
Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Mandelmus, Olivenöl, Pflanzendrink, Kokosblütenzucker und Zimt in eine Schüssel wiegen und gut verrühren.
Mehl, Backpulver und Salz vermischen und dann zu den flüssigen Zutaten geben. Alles zu einem homogenen Teig verrühren und den Teig in die Form geben und glatt streichen.
Die Apfelwürfel gleichmäßig auf dem Teig verteilen und mit den Händen in den Teig drücken, sodass sie zum Großteil eingesunken sind.
Im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen, dann in der Form abkühlen lassen und mit einem scharfen Zackenmesser in beliebig große Schnitten teilen.

Ich hoffe, diese feinen Schnitten wären auch was für euch. Wir genehmigen uns jetzt noch ein Stückchen zum Nachmittagskaffee…
Habt ein genussvolles Restwochenende und kommt gut in die neue Woche!
Eure Judith

Share on Facebook
0
Share on Pinterest
0
Send email