



## Apfelmuskuchen mit Datteln oder Feigen (vegan)

Ein saftiger und fluffiger Rührkuchen, der ohne Eier und Fett auskommt.

### Zutaten

250 ml ungesüßtes feines Apfelmus

Saft einer ½ Zitrone

2 EL Wasser

1 EL Abrieb einer Zitronenschale

120 g feines Dinkel- Vollkornmehl (bitte kein normales Vollkornmehl)

35 g Kokosblütenzucker - kann auch ganz weggelassen werden!

30 g Hafermehl (Haferflocken in der elektrischen Kaffeemühle mahlen)

½ TL gemahlener Zimt

¼ TL Salz

1 Prise geriebene Muskatnuss

1 Prise gemahlener Piment

1 TL Natron (alternativ: ½ P. Weinstein-Backpulver)

250 g fein geschnittene entkernte Datteln/Feigen (oder im leistungsstarken Mixer häckseln)

### Zubereitung

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen.

Vollkornmehl, Zucker, Hafermehl, Zimt, Salz, Muskat und Piment in einer Schüssel vermischen.

Apfelmus, Zitronensaft, Wasser und den Zitronenabrieb in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze langsam erwärmen.

Nun kommt das **Natron in die Apfelmusmischung** (schäumt gut auf!), wird gut umgerührt und kommt sofort zur Mehlmischung, bitte gründlich durchrühren.

Die fein geschnittenen Datteln oder Feigen werden unter den Teig gemengt.

Eine Kuchenform mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und glatt streichen.

Bei 175 Grad ca. 10 Minuten backen, dann die Hitze auf 160 Grad reduzieren und weitere 25 – 30 Minuten weiterbacken.

Mit einem Holzspieß prüfen, ob der Kuchen durchgebacken ist. Am Holzspieß darf nichts mehr hängen bleiben. Auf einem Kuchengitter gut auskühlen lassen.

Ein feiner Kuchen für die Kaffee- oder Teetafel.

**Tipp:** Am besten einen Tag zuvor backen, dann ist das Aroma bestens durchgezogen.