

Veganer Haferkuchen mit Zimt- Äpfeln und Tonka Karamellsauce

Oder auch – der kleine Fitnesskuchen. Schnell gemacht, aus beinahe 100% natürlichen Zutaten mit Haferflocken, Mandeln und wenig Öl, für die etwas gesünderen Momente im Leben. Dazu gibt es eine super einfache Karamellsauce aus Kokoszucker, Tonkabohne und Cashewmus. Soll ja auch nicht zu gesund werden. Wobei ich mich generell ja schwer tue mit Kategorisierungen wie *gesund* und *ungesund*. Aber diesen Kuchen würde ich tatsächlich mal in die Kategorie gesünderer einstufen eben, weil er fast nur aus natürlichen Zutaten besteht.



Auf die Idee gebracht hat mich meine Lieblings Nadine. Vor ca. 2 Wochen hat sie einen super leckeren Heidelbeerrührkuchen mit zum Markt gebracht und der bestand hauptsächlich aus Haferflocken ein wenig Banane, Zucker und gemahlenden Haselnüssen. Ihren „Universalkuchen“ so hat sie ihn genannt. Und der war echt richtig lecker. Er hatte ein ganz feines und ausgewogenes Aroma und man hatte beim essen definitiv das Gefühl sich selbst etwas gutes zu tun.



Sowas ähnliches wollte ich auch backen... Ehrlich gesagt wollte ich einfach nur eine leckere Unterlage für diese Hammer-Karamellsauce backen. ☐ In der könnte ich nämlich echt baden. Karamellsauce ist für mich definitiv die Nuss-Nougatcreme des Sommers. Dementsprechend habe ich dann auch einfach das Rezept für den [veganen Schoko-Bratapfelkuchen](#) modifiziert und zu einem Haferkuchen mit Karamellsöbchen um-modelliert. So langsam beginnt die neue Apfelsaison. Bald wird es Herbst. Man spürt es an der frühmorgendlichen Kälte und man sie es so allmählich auch auf unserer Markt-Theke. Äpfel, Trauben, Kürbis, Knollensellerie und Kartoffeln. Ich liebe solche Saison-Umschwünge. Jede Jahreszeit hat ihren eigenen Zauber.

Hier gibt es aber heute erstmal noch ein wenig Spätsommer

Zauber inklusive August-Äpfel.

Zum Rezept.

Veganer Haferkuchen mit Zimt-Äpfeln und Tonka Karamellsauce



Für eine 24cm Springform.

Zutaten.

- 200g Haferflocken
- 25g Dinkelmehl Typ 630
- 10g Tapioka oder Maisstärke
- 3 TL Weinsteinbackpulver
- 1 gute Prise Natron
- 100g gemahlene Mandeln (oder geröstete, gemahlene Haselnüsse)
- 100g Kokoszucker (oder 50g Kokos u. 50g Rohrohr)
- 1 Prise Salz
- geriebene Tonkabohne
- Saft+Abrieb einer Zitrone (mittelgroß)
- 2 EL mildes Öl
- Vanillepaste
- ungesüßte Sojamilch oder Erbse Barista + Sprudelwasser
- optional 1 süß-säuerlicher Apfel (hier ohne. Mit wird der Kuchen fluffiger ohne cremiger. ich mag beides. Falls ihr einen Apfel verwendet, diesen zusammen mit Öl, Zitrone, Vanille und einem Schuss Sojamilch im Mixer pürieren. Ansonsten so weiterverfahren wie unten angegeben.)

Außerdem: 3-4 mittelgroße fein süß-säuerliche Äpfel – hier Delbar, sowie eine Handvoll Rosinen.

Zubereitung.

Den Ofen auf 180°C Ober/Unterhitze vorheizen. Eine 24cm Springform mit veganer Butter einfetten und mit Nussmehl ausstreuen. Ich habe gemahlene Haselnüsse genommen.

Die Äpfel halbieren, schälen und entkernen, in Spalten schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln, mit Zimt und Kokoszucker bestreuen, gut durchschwenken – zur Seite stellen.

Im Mixer alle trockenen Zutaten zu feinem Mehl mahlen. In eine große Schüssel umfüllen. Eine Mulde in die Mitte drücken, dort

hinein einen Schuss Soja/Erbseamilch geben. Zitrone, Vanille und Öl dazugeben, sowie einen guten Schuss Sprudelwasser.

Mithilfe des Schneebesens kurz zu einem zähflüssigen Teig verrühren, nicht zu lange rühren.

Teig in die vorbereitete Springform geben mithilfe des Löffels gleichmäßig verteilen (die Konsistenz des Teiges sollte so sein, dass sich der Teig beinahe von selbst verteilt.)

Eine Handvoll Rosinen auf dem Teig verteilen, leicht in den Teig drücken. Darüber die marinierten Äpfel verteilen. Falls die Äpfel bereits Flüssigkeit gezogen haben, diese ebenfalls mit auf den Teig geben.

Im unteren Drittel des Backofens für ca. 40-45 Minuten backen. Stäbchenprobe machen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Schmeckt einen Tag durchgezogen noch besser.

Schnelle Karamellsauce.

Alles zusammen in einen schweren Stieltopf geben:

100g Kokoszucker, 50 Rohrohrzucker, Spritzer Zitronensaft, wenig Vanillepaste, viel Tonakabrieb, 45g Cashewmus, 2 EL helles Mandelmus, 70g ungesüßte Sojamilch/oder Erbse Barista, 70g heißes Wasser, 1 Prise Salz.

Zutaten mit dem Schneebesen gut verquirlen. Auf nicht zu hoher Hitze aufkochen lassen. Hitze leicht reduzieren und unter gelegentlichem rühren ca. 10 Minuten einköcheln lassen bis die Sauce leicht eingedickt ist. Nach belieben länger einköcheln lassen für eine klebrigere Konsistenz. □

Veganen Haferkuchen zusammen mit der Karamellsauce servieren.

Bis bald ihr Lieben.