

# Apfel-Haferflocken-Kuchen

## Zutaten für das Apfelkompott:

- 500 g säuerliche Äpfel
- 100 ml Apfelsaft
- 1 EL Apfeldicksaft

Die Äpfel schälen, vierteln, von Stiel und Gehäuse befreien und in Spalten schneiden. Den Apfelsaft mit dem Dicksaft erhitzen und die Spalten darin weich kochen. Abkühlen lassen.

## Zutaten für den Teig:

- 3 EL Apfeldicksaft
- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- 75 g kernige Haferflocken
- 2 EL (40 %) Quark
- 1 TL Zimtpulver

Backofen auf 175 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Springform (26 Zentimeter Durchmesser) mit Backpapier auslegen.

Die Eier trennen. Das Eiweiß mit Salz steif schlagen. Das Eigelb mit dem Dicksaft über einem heißen Wasserbad schaumig schlagen.

Haferflocken mit Quark und Zimtpulver vermischen. Mit dem Eischnee locker unter die Eiercreme heben. Den Teig in die Form füllen und 20 Minuten im heißen Ofen auf mittlerer Schiene backen, herausnehmen.

## Zutaten für den Belag:

- 0,5 Schote Vanille
- 150 g (Doppelrahmstufe) Frischkäse
- 2 Eiweiß
- 50 g Puderzucker
- 2 EL Mandelblättchen

Vanille-Schote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und mit dem Frischkäse cremig rühren. Die Masse auf dem leicht abgekühlten Kuchenboden verteilen, das Apfelkompott darüber verteilen.

Für die Baiserhaube das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, weiterschlagen und dabei den Puderzucker nach und nach untersieben.

Den Eischnee über dem Kompott verstreichen und mit Mandelblättchen bestreuen.

Den Kuchen noch einmal etwa 15-20 Minuten backen. Abkühlen lassen und aus der Form lösen, in 12 Stücke teilen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 14.10.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)