

# PURE ENERGIE

# FRÜHSTÜCKS-KUCHEN

## Zutaten

- 80g zarte Haferflocken
- 80ml Wasser
- 130g Apfelmus/Apfelmark
- 15g gehackte Mandeln
- 1 kleiner Apfel
- Zimt
- Mandelsplitter



## Zubereitung

Alle Zutaten bis auf die Mandelsplitter und den Apfel zusammen vermengen. Den Apfel schälen und in kleine Stücke/Scheiben schneiden und dann in den Kuchenteig unterheben. Alles in eine kleine Kuchenform (12er oder 16er Form) füllen. Teig glatt streichen und mit ein paar Mandelsplittern bestreuen. Dann im vorgeheizten Backofen bei 180° Grad 25 Minuten backen. Abkühlen lassen und mit Obst deiner Wahl garnieren.

**Tipp:**  
Kuchen reicht für 2 Portionen und schmeckt super mit Erdnussmus, Beeren und Kokosflocken als Topping.