Apfel-Auflauf mit Nüssen
(für 2 bis 3 Personen)

Du brauchst:

- 2 Eier
- 2 Ess-Löffel Roh-Rohrzucker
- 1 Prise gemahlene Vanille
- 1 Prise Kardamom-Pulver
- 1 Prise Salz
- etwas abgeriebene Zitronen-Schale
- 4 Ess-Löffel Kokos-Milch
- 4 Ess-Löffel Wasser
- 2 gehäufte Ess-Löffel Mehl
- 2-3 Äpfel
- 2 Tee-Löffel Zitronen-Saft
- etwa 1 Tee-Löffel Butter
- 4 Ess-Löffel gehackte Walnüsse oder Cashew-Kerne

Apfel-Auflauf mit Nüssen

Das ist zu tun:

- Schalte das Backrohr ein, auf 180 Grad.
- Gib in eine Schüssel 2 Eier und 2 Ess-Löffel Roh-Rohrzucker.
- Schlage mit einem Mixer die Eier schaumig.
  Das dauert etwa 3 bis 5 Minuten.
- Dann gib in die Schüssel zu den Eiern:
  1 Prise gemahlene Vanille,
  1 Prise Kardamom-Pulver, 1 Prise Salz,
  etwas abgeriebene Zitronen-Schale,
  4 Ess-Löffel Kokos-Milch und 4 Ess-Löffel Wasser.
- Rühre alles mit einem Mixer zu einer schaumigen Masse.
- Dann rühre 2 gehäufte Ess-Löffel Mehl kurz unter die Masse.
- Wasche die Äpfel und schneide sie in kleine Würfel.
  Schneide die Apfel-Kerne weg.
  Vermische die Äpfel mit 2 Tee-Löffeln Zitronen-Saft.
- Fette eine kleine Auflauf-Form mit 1 Tee-Löffel Butter ein.
- Streue 2 Ess-Löffel gehackte Nüsse in die Auflauf-Form.
- Gib die Apfel-Stücke in die Auflauf-Form.
- Verteile den Teig gleichmäßig auf die Äpfel.
- Bestreue den Teig mit 2 Ess-Löffeln gehackten Nüssen.
- Backe den Apfel-Auflauf etwa 30 Minuten.

Weitere Möglichkeiten:

- Nimm anstatt Kokos-Milch und Wasser, 8 Ess-Löffel Milch.
- Schmeckt auch sehr gut mit Birnen, Marillen oder Pfirsichen.