Apfel-Polenta Kuchen

Zutaten für 1 Kuchen

1/2l Milch
50g Butter
40g Zucker
125g Polenta
1 Prise Zimt
1 Kardamom-Kapsel
2 Stück Äpfel (z.B. Gala, Golden Delicious)

Zubereitung

Die Milch mit der angeritzten Kardamomkapsel, Zimt, Butter und Zucker kurz aufkochen lassen.
Kardamom entfernen.

Polenta dazugeben und zirka zwei Minuten einkochen, dabei öfters umrühren.
Die Masse in ein tiefes Blech oder Auflaufform streichen und auskühlen lassen.

Herd auf 180 Grad vorheizen (Unter-/Oberhitze).

Äpfel schälen *), in dünne Scheiben schneiden (oder grob raspeln) und auf die ausgekühlte Kuchenmasse legen.

Den Kuchen bei 180 Grad zirka 25 bis 30 Minuten backen.

Guten Appetit!

*) In der Apfelschale sind wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe enthalten. Die Apfelschale daher nach dem Schälen als Snack roh essen.

© Mag. Veronika Macek-Strokosch
Ernährungswissenschafterin, Dipl. TCM-Ernährungsberaterin