

Rohkost Apfelkuchen

Boden:

- 1 Tasse Walnüsse
- 1 Tasse Datteln
- 1/2 Tasse Sonnenblumenkerne
- 1/4 Tasse Kokosraspel

Belag:

- 4 Tassen Äpfel
- 1/2 Tasse getrocknete Pflaumen
- 1/4 Tasse Kokosraspel
- 1/2 Tasse frischen Apfelsaft
- 2 1/2 TL Zimt



Sonnenblumenkerne ca. 20 min in Wasser einweichen, Datteln ca. 15 min einweichen, dann das Wasser von beiden abgießen. Die Datteln klein schneiden und mit den gemahlene Walnüssen zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen, die Masse darauf verteilen und mit nassen Händen fest andrücken.

Die Äpfel entkernen und grob raspeln, Pflaumen klein schneiden. Zusammen mit Zimt und Apfelsaft gut vermischen, auf dem Boden verteilen und mit den Kokosraspeln garnieren.

Über Nacht in den Kühlschrank stellen und am nächsten Tag genießen.