



# Genial-einfacher Heidelbeerkuchen

🕒 Preparation time: 20 minutes  
👨‍🍳 Cooking time: 25 minutes  
**Total time: 45 minutes**

👤 Portions: 6

---

## Zutaten für einen Kuchen (ca. 6 Portionen)

### Für den Kuchenboden

- 3 Äpfel
- 6 EL Kokosöl (50 ml)
- 1 TL Zimt
- 1 EL Ahornsirup
- 200 g Haferflocken (Feinblatt)

### Für den Belag

- 200 g Seidentofu
- 60 g Cashewmus (2 gehäufte EL)
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 kl. TL gemahlene Vanille
- 1 kl. TL Johannisbrotkernmehl
- 300 g Heidelbeeren
- 1 EL Rohrzucker (optional)

### Außerdem

- Eine Springform mit dem Durchmesser von ca. 25 cm
- 1-2 TL geschälte Hanfsamen zum Garnieren (optional)

---

## Zubereitung (20 Minuten Zubereitungszeit + 25 Minuten Backzeit)

1. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
2. Den Boden der Springform öffnen, ein Blatt Backpapier auf den Springform-Boden legen und die Form wieder schließen. Überstehendes Backpapier außerhalb der Form mit einer Schere etwas einkürzen. Einen Rand zum späteren Entfernen des Backpapiers stehen lassen.
3. 3 Äpfel waschen, achteln und entkernen. Gewaschene Apfelstücke mit 50 ml Kokosöl, 1 TL Zimt und 1 EL Ahornsirup im Mixer pürieren. 200 g Haferflocken hinzu geben und nochmals pürieren.
4. Den pürierten Haferflocken-Apfel-Teig in die Springform füllen und mit einem Löffel verstreichen. Den Teig auf dem Springform-Boden so verteilen, dass er nach außen zum Rand hin ein klein wenig höher ist als in der Kuchen-Mitte. Denn wir geben noch eine Seidentofu-Füllung darauf und diese soll nicht zu stark nach außen hin wegfließen.
5. Den Kuchenboden bei 200 Grad Umluft 5-7 Minuten im vorgeheizten Ofen vorbacken. Dann die Springform wieder aus dem Ofen holen.
6. Während der Kuchenboden vorbackt, 200 g Seidentofu, 2 gehäufte EL Cashewmus, 2 EL Agavendicksaft, 1 kl. TL gemahlene Vanille und einen kl. TL Johannisbrotkernmehl im Mixer pürieren. Das Johannisbrotkernmehl sorgt für eine bessere Bindung der Seidentofu-Cashew-Creme und dickt die Füllmasse leicht an.
7. Die Seidentofu-Cashew-Creme mittig auf den Kuchenboden auftragen. Den Kuchenrand seitlich aber noch ein wenig durchblitzen lassen. 300 g Heidelbeeren waschen, mit einem Küchentuch trocken tupfen und von der Mitte her über den Kuchen verteilen.
8. Einen 0.5-1 EL Rohrzucker über die Heidelbeeren streuen und den Kuchen bei 200 Grad Umluft 25-28 Minuten im Ofen backen.
9. Kuchen aus dem Ofen holen und 20 Minuten abkühlen lassen. Den Kuchenrand mit einem dünnen scharfen Messer von der Springform lösen. Springform öffnen, Kuchen auf einen Teller geben, Backpapier unter dem Kuchen hervorziehen bzw. entfernen und den traumhaften Heidelbeerkuchen mit geschälten Hanfsamen garniert servieren.

Ihr könnt den Kuchen 2-3 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Da er aber sehr saftig ist, schmeckt er am Besten ganz frisch aus dem Ofen. Später sickert der Saft der Heidelbeeren stark in den Teig ein. Das schmeckt zwar immer noch fantastisch, aber der Kuchenboden wird etwas weich.