

## Saftiger Marmorkuchen ohne Zucker



Marmorkuchen ohne Zucker – ein wunderbar gesundes Rezept für einen einfachen Rührkuchen ohne Zucker. Der Kuchen ist herrlich saftig und für alle geeignet, die ganz oder zumindest mit weniger Zucker auskommen möchten.

### Zutaten für 4 Portionen

150 g Mehl	(gerne auch Dinkelmehl)
150 g	Apfelmus
70 ml	Milch (Alternativ: Madel-, Hafer-, Sojamilch)
2 - 3 EL	Honig
50 g	Mandeln gemahlen
25 g	Kakao
3	Eier
1 Päckchen	Backpulver
1 TL	Bourbon Vanille
1 Prise	Salz

## Zubereitung:

1. Den Backofen auf 170°C (Umluft) vorheizen.
2. Eier, Honig und Apfelmus mit einem Handrührgerät verrühren. Anschließend Mehl, gemahlene Mandeln, Backpulver, Vanille, Salz und Milch hinzugeben und unterheben.
3. Eine Backform (Kasten- oder Kranzform) einfetten und die Hälfte des Teigs in die Backform geben. In den restlichen Teig Kakao geben und gut verrühren.
4. Nun den dunklen Teig in die Backform geben und mit einer Gabel den hellen mit dem dunkeln Teig leicht verquirlen.
5. Die Backform für etwa 30 Minuten in den Backofen geben. Zwischendurch mit einem Schaschlikstäbchen die Stäbchenprobe machen.



### TIPP: Stäbchenprobe:

Bei dieser gebräuchlichsten **Garprobe** sticht man mit einem **Holzspieß** an der **dicksten Stelle in die Mitte des Kuchens** hinein. Kleben beim Herausziehen noch Teigreste am Stäbchen, muss der Kuchen noch einmal zurück in den Ofen. Die Stäbchenprobe nach 5-10 Minuten nochmal wiederholen. Ist das Stäbchen sauber und es haftet kein Teig mehr daran, ist der Kuchen gar und man kann ihn aus dem Backofen nehmen.