



**KRAUT + MINERAL**  
**DER KUSS DER NATUR®**



## **Apfelkuchen aus Kartoffeln**

### **Was machen:**

Ca. 300 g gekochte Kartoffeln (alle Sorten möglich) zerstampfen und mit ca. 1-2 Tassen Kartoffelmehl gut vermischen bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Diesen am besten von Hand auf einem Blech verstreichen und mit einer Gabel fleissig löchern. Während 30 Minuten bei 200° backen bis ein knuspriger Teigboden entsteht. Dann mit Früchten belegen und mit Guss übergiessen.

### **Zutaten Guss:**

1-2 Bananen  
Saft 1 Orangen  
Saft ½ Zitrone  
1 grosser Esslöffel Kartoffelmehl

Alles zusammen mit einem Stabmixer pürieren und über den Kuchen giessen und die Wähe für weitere 25-30 Minuten in den Ofen.