

Orangenkuchen Upside-down (gestürzter Orangenkuchen)

Gesamtzeit **50 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 40 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):

1.699 kJ / 406 kcal

Fett: **22 g** Eiweiß: **7 g**

Kohlenhydrate: **45 g**

ZUTATEN

8 Portion(en)

Für die Füllung:

2 Äpfel
80 g Pekannüsse
3 EL Honig
1 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
1 unbehandelte Orange
(für die Zesten)

Für den Teig:

150 g Weizenmehl
70 g Hafermehl
50 g Zucker
1 TL Backpulver
0,5 TL Natron
150 ml Orangensaft
50 g griechischer Joghurt
90 ml Rapsöl
1 Ei

ZUBEREITUNG

Schritt 1

2 Äpfel - **80 g** Pekannüsse - **3 EL** Honig - **1 EL**
Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1**

unbehandelte Orange (für die Zesten)

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze
vorheizen.

Die Äpfel in vierteln, entkernen und in Scheiben
schneiden.

Die Pekannüsse mit Honig, Kikkoman Sojasauce
und Orangenzesten mischen und gemeinsam mit
den Äpfeln auf dem Boden einer mit Backpapier
ausgelegten Backform (ca. 18 cm Durchmesser)
verteilen.

Schritt 2

150 g Weizenmehl - **70 g** Hafermehl - **50 g** Zucker
- **1 TL** Backpulver - **0,5 TL** Natron - **150 ml**

Orangensaft - **50 g** griechischer Joghurt - **90 ml**
Rapsöl - **1** Ei

In einer Schüssel die trockenen Zutaten und in
einer anderen die flüssigen Zutaten mischen.

Anschließend trockene und flüssige Zutaten
zusammenfügen und über die Äpfel und Nüsse in
die Backform gießen. Bei 180 °C Ober-/Unterhitze
ca. 35-40 Minuten den Teig backen (Zahnstocher-
Probe).

Schritt 3

Den Kuchen auf einem Gitterrost abkühlen lassen,
den Rand der Form entfernen und den Kuchen
kopfüber auf einen Teller stürzen, so dass die
Nüsse und Äpfel oben sind. Zuletzt das Backpapier
vorsichtig abziehen.