

# **Mais Apfel Pfannenkuchen**

**Gluten frei u Ei frei u Milchfrei**

**24 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel**

**150 g Maisgrieß  
70 g Mandeln oder Nüsse gem.  
80 g Honig  
100 g Deli Margarine  
80 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser**

**450 g Äpfel ca.  
Handvoll Sultaninen**

**Maisgrieß bis Mineralwasser gut verrühren, in eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte Bratpfanne füllen, mit einem nassen Esslöffelrücken den Teig verteilen auch einen Rand bilden, für 30 min in den eingeschalteten Kühl-Schrank stellen,**

**Äpfel schälen, entkernen, achteln, mit der schmalen Seite in den Teig drücken, in den Zwischenräumen noch die Sultaninen legen, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, und 30 min auf Mittelstufe backen, der Teig sollte sich dann trocken anfühlen, sonst eben noch etwas länger backen, runter von der Hitze, kurz noch warten, und am Backpapier anfassen und den Kuchen auf ein Kuchengitter ziehen, abkühlen lassen.**