

## Veganer Apfelauf



Diese Süßspeise ist eines meiner allerliebsten Kindheitsgerichte: Apfelauf war das absolute Lieblingsessen von mir und meinem Bruder und selbstverständlich habe ich dieses Gericht auch in meine Ehe und meine Familie gebracht und oft zubereitet ... bis ich mich vor ein paar Jahren dazu entschieden habe, nur noch vegan zu kochen. Nachdem mein erster Versuch, dieses Essen zu veganisieren kläglich gescheitert war (damals gab es noch keine vegane Quarkalternative und keine leicht verfügbaren Eiweiß-Ersatzprodukte!), habe ich es einfach aus unserem Speiseplan gestrichen: umso glücklicher war ich, als meine Lieblingstante mir letztes Jahr geschrieben hat, sie habe mein liebstes Kindheitsessen erfolgreich veganisiert! Natürlich habe ich mir sofort notiert, welche Ersatzprodukte sie verwendet hat und es bei erstbestem Gelegenheit ausprobiert: mit großem Erfolg! Deshalb möchte ich Euch diesen süßen Auflauf aus meiner Kindheit auch nicht länger vorenthalten. Wir essen hin und wieder auch gerne eine Süßspeise als Hauptgericht, aber wer das gar nicht mag: veganer Apfelauf schmeckt auch zum Frühstück, zum Kaffee und sogar kalt hervorragend. Vielleicht habt Ihr ja auch noch so viele Lageräpfel im Keller? Besonders die säuerlichen Sorten eignen sich wunderbar für diesen feinen Auflauf.

### Zutaten

- ca. 750 g säuerliche Äpfel
- evtl. Zitronensaft (nur, wenn die Äpfel sehr süß sind)
- 170 g Vollkorn-Grieß (ich verwende immer Dinkel-Vollkorn Grieß)
- 800 g vegane Quarkalternative (zum Beispiel von Sojade)
- 90 g vegane Butteralternative (rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen! Sie sollte weich sein!) oder Margarine
- 90 g Rohrohrzucker oder Birkenzucker
- 3 Pck ZauberEi von Antersdorfer (zum Anrühren wird noch Sprudelwasser benötigt!)
- 3 Pck ZauberEiweiß von Antersdorfer (zum Anrühren wird noch Wasser benötigt!)
- 4 gehäufte Teelöffel Weinstein-Backpulver
- evtl. Zimt & Zucker zum Bestreuen

### Zubereitung

Die drei Packungen "ZauberEi" werden nach Packungsanleitung angerührt und mit dem Handrührgerät in einer großen Rührschüssel gründlich mit der weichen Margarine und dem Zucker verrührt. Dann kommt die vegane Quarkalternative hinzu und wenn die Masse schön cremig gerührt ist, rührt man nach und nach den Grieß und das Backpulver hinein.

Dann werden die Äpfel geschält, entkernt und in kleine Stücke geschnitten.

Wenn sie Euch nicht sauer genug sind, könnt Ihr sie in einer Schüssel mit dem Saft einer Zitrone vermengen, bei unseren Äpfeln aus dem Garten ist das nicht nötig. Die Apfelstücke rührt Ihr unter die Quarkmasse.

Während Ihr den Ofen auf 200° Celsius Umluft vorheizt, bereitet Ihr den Eiweißersatz nach Packungsanweisung zu und hebt den veganen "Eischnee" ganz vorsichtig unter die Masse. Diese Masse gibt man in eine Auflaufform und bestreut sie mit etwas Zimt & Zucker.

Jetzt darf die Auflaufform in den Ofen und der vegane Apfelauf wird etwa 45 Minuten lang fertiggebacken: er sollte schön gebräunt sein.

Serviert wird der vegane Apfelauf mit etwas Zimt & Zucker.