

Apfelstrudel

Zutaten für 10 Personen

Rezept x 3

Zutaten für den Strudelteig

200 g	Dinkel
100 g	Wasser
10 g	Mandelöl
10 g	Zitronensaft
1	Prise Salz
	Streumehl

Zubereitung Strudelteig

Dinkel, Wasser, Mandelöl, Zitronensaft in einer Schüssel miteinander verrühren, bis ein Kloß entstanden ist. Diesen Kloß etwa 5 Minuten kneten, bis er glatt und geschmeidig ist und die Oberfläche leicht glänzt. Den gekneteten Teig zu einer Kugel formen („schleifen“), mit dem Öl bepinseln und abgedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten ruhen lassen. Er darf dabei nicht antrocknen.

Füllung

1000 g	geriebener Äpfel
100 g	geriebene Nüsse
50 g	Rosinen
	Vanille, Ingwer
	evtl. etwas Honig je nach süße der Äpfel
50 ml	Buttermilch zum Bestreichen

Zubereitung

Die Füllung zusammen mischen, gut abschmecken. Den Teig dünn auf einem gut bemehlten Küchentuch ausrollen. 2/3 des Teiges mit flüssiger Butter bestreichen, mit den geriebenen Nüssen bestreuen und die Füllung darauf verteilen. Den Strudel an beiden Enden einschlagen, mit Hilfe des Küchentuches einrollen und auf ein gefettetes Blech geben. Den Strudel zuletzt mit der Buttermilch bestreichen und im vorgeheizten Ofen 30 Min. bei 160-180° C backen.

Portionsgrößen:

1800 kcal
800 / 1200 kcal

80 g Strudel
40 g Strudel

20 g Vanillesoße
10 g Vanillesoße

Zunahme:

Sahne in die Vanillesoße

Ohne Milli:

Vanillesoße aus Reismilch kochen.

Ohne Gluten:

Aus den Früchten ein Türmchen backen

1 BE =

35 g Apfelstrudel