



happy eating

VITAL.GESUND.DIÄTOLOGIE

Viktoria Grims, BSc
Freiberufliche Diätologin
Mobil: +43 677 623 823 65
info@happy-eating.at
www.happy-eating.at

Apfelschlangerl

Zutaten:

- 100 g glattes Mehl
- 100 g Vollkornmehl
- 250 g Topfen
- 120 g Margarine oder Butter
- 500 g Äpfel
- ½ Zitrone
- 2 EL Rosinen
- 2-3 EL Zucker
- 1 TL Zimt
- Eiklar zum Bestreichen



Zubereitung:

- ♥ Aus dem Mehl, dem Topfen sowie der Butter oder Margarine einen geschmeidigen Teig kneten und kühl stellen.
- ♥ Die Äpfel schälen, blättrig schneiden und mit Zitronensaft vermengen. Rosinen, Zucker und Zimt hinzugeben und gut durchrühren.
- ♥ Den Teig dünn (5 mm) und rechteckig ausrollen. Die Apfelmasse mittig auf dem Teig verteilen. Die Längseiten einschlagen und die Enden verschließen.
- ♥ Danach auf das mit Backpapier ausgelegte Blech legen, mit Eiklar bestreichen und mit einer Gabel kleine Löcher in den Teig stechen.
- ♥ Im vorgeheizten Backrohr auf mittlerer Schiene bei 180°C ca. 30-35 Minuten backen. Zum Schluss können die Apfelschlangerl noch mit Staubzucker bestreut werden.
- ♥ TIPP: Koste zuvor die Äpfel. Haben Sie sehr viel Säure, dann gib lieber 3-4 EL Zucker zu der Apfelmasse.