

„Mein Küchenschlager“

Apfelstrudel für Eilige

Von Dr. Judith Scholler-Sachs



Zutaten für ca. 12 Stücke

Blitzkuchenteig (1 Blech)	750 g Äpfel
275 g (Vollkorn-) Weizen- oder Dinkelmehl	1 EL Birnendicksaft (je nach Zuckergehalt der Äpfel)
2 EL Zucker	1 TL Zimt
175 ml Wasser	4 EL Haselnüsse, frisch gemahlen
50 ml Öl	
1/4 TL Meersalz	

Nährwerte bei 12 Stücke, pro Stück ca. 216 kcal
7 g Fett, 3 g Eiweiß, 37 g Kohlenhydrate

Zubereitung

- (1) Mehl, Salz und Zucker in eine Schüssel geben und eine Mulde formen.
- (2) Das Wasser zum Kochen bringen, Öl in das heiße Wasser hinzugeben. Mit dem Stabmixer oder Schneebesen ca. 1 Minute rühren bis die Flüssigkeit emulgiert und milchig wird. Sofort in die Mehlmulde gießen und einen Teig bilden. So wenig wie möglich kneten. Ca. 15 Minuten ruhen lassen. Den Teig möglichst dünn ausrollen.
- (3) Äpfel waschen und schälen, Kerne ausstechen und reiben. Mit dem Zimt, Haselnüssen und evtl. Birnendicksaft vermischen.
- (4) Den Teig zu einem Rechteck ausrollen und auf Backpapier legen. Die Apfelfüllung über die Mitte verteilen. Zuerst die Querseiten, dann die Längsseiten einschlagen.
- (5) Teig und Füllung mit dem Backpapier auf ein Blech gleiten lassen. Mit der Gabel einstechen.
- (6) Backen: bei 200 Grad 15 bis 20 Minuten

Der besondere Clou: Wenn Sie das Mehl selbst mahlen, schmeckt es noch intensiver. Ich esse den Apfelstrudel am liebsten warm.

