

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Apfelstrudel

300 g Weizenvollkornmehl, sehr fein
jod. Meersalz
150 cm³ lauw. Wasser
2 Eigelb (Gr. L)
60 cm³ kaltgepr. Sonnenblumenöl verkneten, auf der Arbeitsfläche
ca. 10 Min. kräftig durchkneten.
In Folie wickeln und 40 Min.
ruhen lassen.

150 g getr., ungeschw. Aprikosen fein würfeln,
125 g Walnußkerne hacken,
1 kg Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse
entfernen und in dünne
Scheiben schneiden, mit
Aprikosen und Walnüssen,

1 Ei Honig, etwas Zimt
abger. Zitronenschale (unbeh.)
Saft 1 Zitrone
etwas Vollkornmehl
mischen.

flüssiger Butter
Teig auf bemehltem Handtuch
ausrollen. Mit
bepinseln, Füllung auf dem Teig
verteilen, aufrollen.
Strudel auf ein mit
ausgelegtes Blech legen.

Backtrennpapier
1 Eigelb (Gr. L)
1 Ei Milch
mit
verquirlen, Strudel damit
bestreichen, mehrmals mit einer
Gabel einstechen. Im vorgeh.
Backofen bei 150° C ca. 30 Min.
backen, dabei
mehrm. m. fl. Butter bestreichen.

Gesamt: 3776 kcal : 6 = 236 kcal