

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Apfelpie

ungeh. Pflanzenmarg.
385 g Netto säuerl. Äpfel (o. Schale) in dünne Spalten schneiden,
80 g Netto Backpflaumen o. St. (oder 80 g Sultaninen)

Eine Pieform (26 cm Ø) mit
ausfetten.

vierteln, beides in die Pieform
geben.

Aus folgenden Zutaten einen
dünnen Teig rühren:

1 gute Prise Kardamom
3 El Honig
40 cm³ kaltgepr. Sonnenblumenöl
3 Eier (Gr. M)
150 g Weizenvollkornmehl
1/4 l Milch, 1,5 % Fett

Den Teig über die Äpfel gießen.
Form im vorgeh. Backofen auf
d. 2. Einschubleiste von unten
45 Min. b. 150° C, Heißluft
backen,
Nach 30 Min. mit
bestreuen.

20 g Mandelblättchen

Gesamt: 2093 kcal : 8 = 262 kcal / m. Backpflaumen
2128 kcal : 8 = 266 kcal / m. Sultaninen

32,29 g Ballaststoffe : 8 = 4,04 g Ball. (m. Backpflaumen)

32,61 g Ballaststoffe : 8 = 4,08 g Ball. (m. Sultaninen)

Dazu: steif geschlagene Sahne 100 cm³ = 309 kcal
mit Kardamom gewürzt zum lauw. Kuchen servieren.