



APFELSCHLANGERL



APFELSCHLANGERL

AUS DINKELVOLLKORN-APFELMUS-TEIG

ZUTATEN

Für den Teig:

150 g Apfelmus, ungesüßt
50 g Rapsöl
50 g Zucker
1 Prise Salz
300 g Dinkelvollkornmehl
1 TL Backpulver

Für die Fülle:

ca. 800 g Äpfel
5 EL Apfelmus, ungesüßt
1 TL Ceylon-Zimt
2 EL Zitronensaft
bei Bedarf: 2 P. Vanillezucker
zum Süßen
25 g Vollkornsemmelbrösel
25 g Walnüsse, gerieben
1 EL Rapsöl

Außerdem:

Mehl zum Ausrollen
Milch zum Bestreichen

ZUBEREITUNG

Zuerst den Teig herstellen: Apfelmus mit Rapsöl, Zucker und Salz verrühren. Mehl und Backpulver hinzugeben und mit einem Löffel zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Zuletzt den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz mit den Händen durchkneten, danach 20 Minuten ruhen lassen. Währenddessen die Fülle zubereiten. Äpfel waschen, ggf. schälen bzw. nur unsaubere Stellen entfernen. Eine Hälfte der Äpfel in kleine Würfel schneiden, die andere Hälfte grob raspeln. Äpfel mit Apfelmus, Zimt und Zitronensaft verrühren, bei Bedarf mit Vanillezucker süßen. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen, Brösel und Nüsse darin anrösten. Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Danach den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig, ca. 2 mm dünn ausrollen. Die Nussbrösel der Länge nach in der Mitte verteilen, darauf die Apfelfülle geben. Zuerst die schmalen Enden einklappen, dann eine längliche Seite über die Fülle schlagen, mit Milch bestreichen und die zweite Seite über die Fülle klappen und leicht andrücken. Apfelschlanglerl auf das Blech geben, mit Milch bestreichen und für 40 Minuten backen.



etwas Übung erforderlich



zucker- und fettreduziert

