

APFELSTRUDEL

AUS SELBSTGEMACHTEN STRUDELTEIG

ZUTATEN

Für den Teig:

150 g glattes Mehl

2 EL Weizenkleie

1 EL Rapsöl

1 Prise Salz

ca. 80-100 ml lauwarmes
Wasser

Mehl zum Verarbeiten

Rapsöl zum Bestreichen

Für die Fülle:

750 g Äpfel

Saft einer Zitrone

50g Zucker

1 Packung Vanillezucker

50 g gehackte Walnüsse

1 TL Zimt

100 g Vollkornbrösel

3 EL Rapsöl

ZUBEREITUNG

Aus Mehl, Kleie, Öl, Salz und Wasser einen glatten Teig herstellen. Auf einer sauberen Arbeitsfläche ca. 10 Minuten lang kneten, dabei Teig immer wieder auf die Arbeitsfläche schlagen. Teig mit Öl bestreichen und ca. 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Währenddessen Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden oder reiben. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Zucker, Vanillezucker, Nüssen und Zimt vermengen. Bröseln bei niedriger Hitze mit Öl in einer beschichteten Pfanne rösten. Rohr auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Strudelteig auf einem bemehlten Küchentuch ausrollen, dann mit beiden Händen dünn ausziehen. Mit Rapsöl bestreichen. Brösel auf zwei Drittel des Teiges verteilen, Apfelfülle draufgeben. Strudel einrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit Öl bestreichen und für ca. 30 bis 40 Minuten backen.

