

Apfelstrudel

250 g Weizenmehl
1 Ei
1 EL Speiseöl
1/8 l lauwarmes Wasser
Prise Salz
1,5 kg Äpfel
250 g Apfelmus
1 EL Enzym-Ferment Getreide
2-3 EL Rosinen
100 g gestiftelte Mandeln
100 g Honig

Aus Mehl, Ei, Öl, Wasser und Salz einen Strudelteig bereiten. Den Strudelteig gut durchkneten, einen Laib formen und diesen zugedeckt etwa 1 Stunde ruhen lassen. Für die Füllung die Äpfel in kleine Stücke schneiden und mit Apfelmus, Fermentgetreide, Rosinen, Mandeln und Zucker vermengen. Den Teiglaib auf einer bemehlten Arbeitsfläche ganz dünn ausrollen und mit der Füllung bestreichen. Den Strudel vorsichtig aufrollen und im vorgeheizten Backofen bei 200° C etwa 40 Minuten goldbraun backen.

Gesamt:
3142 kcal (13146 kJ)
59,8 g Eiweiß
82,6 g Fett
532,2 g Kohlenhydrate (44,4 BE)