

Apfel-Saft-Torte



Zutaten

90 g **Weizenmehl Type 405**
120 g **Weizenvollkornmehl**
1 TL **Backpulver**

1 ST **Ei**
75 g **Margarine**
1-2 TL **Süßstoff**



720 g **Äpfel**
84 g **Vanillepuddingpulver**
400 g **Apfelsaft**
300 g **Wasser**
ca. 3 TL **Süßstoff**

Zubereitung

und
sowie
mischen und in eine Schüssel
sieben.
sowie
und
nach Geschmack hinzufügen. Die
Zutaten mit dem Handrührgerät
(Knethaken) zunächst kurz auf
niedrigster, dann auf höchster Stufe
gut durcharbeiten. Anschließend mit
den Händen schnell zu einem glatten
Teig verkneten.

Zwei Drittel des Teiges auf einem mit
Baktrennpapier belegtem
Springformboden (26 cm) ausrollen.
Den restlichen Teig zu einer Rolle
formen, als Rand auf den Boden
legen und so an die Form drücken,
daß ein 3 cm hoher Rand entsteht.

Für die Füllung
schälen, vierteln, entkernen und in
Würfel schneiden. Aus
und
sowie
und
nach Geschmack nach Packungs-
aufschrift einen Pudding zubereiten.

Die Apfelwürfel sofort unterrühren und
die Masse auf den Teig geben.

Diabeteszentrum Nordschwarzwald

www.diabeteszentrum.info

Die Form auf den Rost in den Backofen schieben. Bei ca. 150°C 50-60 Minuten backen.

Abwandlung:

Anstelle von Wasser kann auch trockener Weißwein verwendet werden. Den Kuchen in 16 Stücke teilen.

1 Stück Torte enthält:



Kilokalorien	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Cholesterin	Natrium	BE
137	2,3	4,6	22,5	1,6	15	65,3	1,8