

## 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