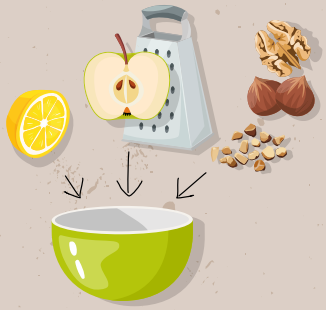
SÜSSES APFELBROT

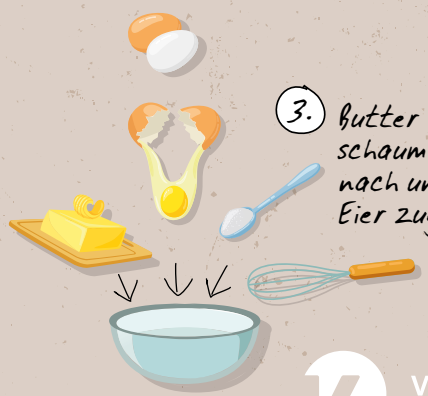
Für 1 gr. Kastenform
(ca. 18 Scheiben)

500 g	Äpfel (oder 300g ungesüßtes Apfelmus)
1 EL	Zitronensaft
50 g	Nüsse gehackt
100 g	Walnüsse oder Haselnüsse gemahlen
200 g	Weizenvollkornmehl
2 TL	Backpulver
½ TL	Zimt
100 g	Butter
100 g	Zucker
3	Eier



1. Äpfel raspeln, dann mit Zitronensaft und gehackten Nüssen mischen.

2. Vollkornmehl und gemahlene Nüsse mit dem Backpulver mischen. Zimt dazugeben.



3. Butter und Zucker schaumig rühren, nach und nach die Eier zugeben.

4. Abwechselnd Mehlmischung und Apfelmischung in Portionen unterrühren.

5. Die Backform fetten und mit Teig befüllen. Bei 180 Grad ca. 1 Std. backen. Gut auskühlen lassen.

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Äpfel – unser Lieblingsobst

Ganzjährig regional verfügbar: Hauptsaison von August bis November – Lagerware von Dezember bis Juli.

Achte beim Einkauf auf eine regionale Herkunft, z. B. mithilfe von Siegeln wie „Geprüfte Qualität Bayern“ oder dem „Regionalfenster“.

Hoher Vitamin-C-Gehalt

Viele sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe liegen direkt unter der Schale. Deshalb Äpfel möglichst mit Schale essen.

2.000 verschiedene Apfelsorten gibt es in Deutschland. Dabei weisen alte Apfelsorten wie Boskop oder Gravensteiner ein geringeres allergenes Potenzial auf.

LANDESGESCHÄFTSSTELLE UND HERAUSGEBER

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Dachauer Str. 5/V, 80335 München,
Tel. 089 51518743, Fax 089 51518745
info@verbraucherservice-bayern.de
www.verbraucherservice-bayern.de

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus

2. Auflage: November 2025
Klimaneutral gedruckt auf 100 % Recyclingpapier
Gestaltung: www.wormundlinke.de