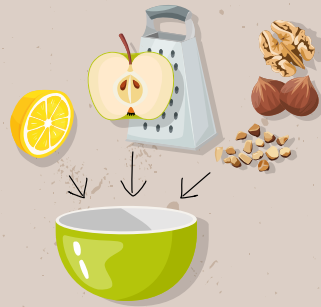


Für 1 gr. Kastenform
(ca. 18 Scheiben)

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.



Ca. 1 Std.



5.

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

SÜSSES APFELBROT



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 und Forsten

