

Apfelstrudel



Schmeckt gut!

Ingrediënten voor circa 10 porties:

Korst:

- 150 gram volkorenmeel
- 6-8 eetlepels lauw water
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 1 snufje zout

Vulling:

- 500 gram appels
- 80 gram grof gehakte amandelen
- 60 gram rozijnen
- geraspte schil van een citroen
- sap van 1 citroen
- 3 eetlepels honing
- 1 theelepeltje kaneel
- 1 dl. karnemelk (om te bestrijken)

Bereiding:

1. Meel, water, olie en zout mengen tot een soepel deeg dat niet meer plakt.
2. Het deeg 1 uur bij kamertemperatuur laten rusten.
3. De oven voorverwarmen op 180°C.
4. Een bakplaat bekleden met bakpapier.
5. De appels schillen en klein snijden.
6. Appelstukjes, noten, rozijnen, citroenschil, citroensap, honing en kaneel vermengen.
7. Het deeg met een deegroller dun uitrollen op een schone theedoek, evt. wat bloem gebruiken tegen het plakken.
8. De appelvulling over het midden verdelen.
9. Het geheel met behulp van de theedoek oprollen en op de bakplaat leggen.

10. Het deeg met een kwastje bestrijken met karnemelk.
11. In circa 30 minuten gaar bakken in het midden van de oven.
12. Laat de Apfelstrudel op een taartrooster uitdampen en afkoelen.

Voedingswaarde per portie:	
Kcal	170
Vet (g)	7 / -
Eiwit (g)	3 / -
Koolhydraat (g)	24
Natrium (mg)	45
Kalium (mg)	240
Calcium (mg)	35
Magnesium (mg)	45
IJzer (mg)	1,2
Selenium (µg)	9
Zink (mg)	0,7
Foliumzuur (mg)	11
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	1
Vitamine B1 (mg)	0,09
Vitamine B2 (mg)	0,06
Vitamine B6 (mg)	0,10
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	5
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	3,5
Voedingsvezels (g)	4

Plantaardig / dierlijk

Appels

Er bestaan over de hele wereld wel duizenden appellrassen. Verschillende soorten bewaartechnieken maken het in Nederland mogelijk om het hele jaar rond verse appels te eten.

Appels zijn onder meer rijk aan vitamines C, A, kalk, ijzer, foliumzuur en voedingsvezels. De meeste vitamines en antioxidanten bevinden zich in de schil.

Voor mensen met een milde appelallergie is een speciaal ras ontwikkeld: de Santana appel, meer dan 50% van de mensen die geen gewone appels verdragen reageren positief op Santana appels.

Een appel is een verantwoord tussendoortje en een smaakmaker in veel gerechten.