

Apfelstrudel

i Diese typische Wiener Mehlspeise ist heute aus keinem Kaffeehaus wegzudenken. Die säuerlichen Apfelsorten, auch Strudler genannt, machen diese Nachspeise zu etwas Besonderem. Seine Wurzeln hat der Apfelstrudel vermutlich im arabischen und türkischen Raum. Kaiserin Maria Theresia machte den süßen Strudel salonfähig.

Zutaten für 8 Stück

- 1 Packung gezogener Strudelteig
- 4-5 g säuerliche Äpfel
- Mandelsplitter
- ½ Zitrone
- 1 EL Honig
- Gemahlener Zimt, Nelken

Äpfel waschen, schälen, entkernen und in kleine Scheiben schneiden. Mit dem Saft einer ½ Zitrone beträufeln, bei Bedarf 1 EL Honig sowie gemahlene Zimt und Nelken untermischen. Den Strudelteig auf einem Backblech auf Backpapier auflegen. Die marinierten Apfelstücke auf dem Strudelteig verteilen, rechts und links ein wenig Platz zu Einschlagen lassen. Die Apfelstücke mit Mandelsplitten bestreuen. Die Seiten einschlagen und zusammenrollen bzw. zusammenfallen. Im vorgeheizten Backrohr bei 180°C ca. 15-20 Minuten goldbraun backen.

Zubereitungszeit: 30 min.

Nährwertangaben pro Portion:

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
242	2,8 g	12 g	29,8 g



Tipp: Der Apfelstrudel kann gleich aus dem Rohr warm oder ausgekühlt gegessen werden. Für den perfekten Genuss den Apfelstrudel mit etwas Zimt bestreuen. Mit dieser leichten Apfelstrudelvariante können Sie mit gutem Gewissen Ihren Gusto nach Süßem befriedigen.

**Wir wünschen guten Appetit und würden uns
über eine Rückmeldung freuen!**