



30 Min + 25 Min | 30 Min



Apfelberge

Zutaten für 12 Apfelberge

- 250 g Saure Äpfel
- 110 g Topfen
- 50 ml Distelöl (oder Rapsöl)
- 1 EL Vanillezucker
- 50 g Rohrzucker (nach Bedarf)
- 100 g Vollkorndinkelmehl
- 50 g Feine Haferflocken
- ½ TL Zimt
- Etwas Kardamom
- 1 TL Backpulver

Dauer:

Zubereitung 30 Minuten, Backzeit 25 Minuten

Zubereitung:

Apfel waschen und in feine Würfel schneiden. Topfen, Öl, Zucker verrühren und mit restlichen Zutaten vermengen. Mit zwei Esslöffel jeweils etwas Teig abstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im Backofen etwa 25 Minuten bei 175°C backen. Schmecken warm und kalt!

Variation:

Statt der Äpfel kann auch anders nicht zu saftiges Obst verwendet werden wie Birnen. Statt Dinkelmehl kann auch Weizenmehl verwendet werden.

Apfelmus

Zutaten für 4 Portionen:

- 3 Äpfel
- 100ml Wasser
- Zimt

Dauer:

Ca. 30 Minuten

Zubereitung:

Äpfel waschen, schälen und in Stücke schneiden. 100ml Wasser und die Äpfel aufkochen und zugedeckt bei geringer Hitze 5 min dünsten. Pürieren und mit Zimt abschmecken.

Variation:

Alternativ kann es vor dem Pürieren als Kompott serviert werden.