

■ REZEPT DES MONATS - OKTOBER



Fotos: Fotolia.com | fredredhat

Schneller Apfelkuchen

Zutaten für 20 Stücke:

250 g	Margarine oder Butter
200 g	Zucker
4	Eier
300 g	Mehl
100 g	gemahlene Nüsse
1/2 Päckchen	Backpulver
3 EL	eingeweichte Rosinen
500 g	Apfelschnitzel
2 EL	Haferflocken

- Margarine, Zucker und Eier schaumig rühren
- Mehl, Backpulver, Nüsse und Rosinen unterrühren
- die Apfelschnitzel unterheben
- alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen
- die Haferflocken darüber streuen
- ca. 35 – 40 min. bei 180 Grad backen

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED - Team!

1 Stück enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	255	2	14 g	4 g

Gut zu wissen...

Der Apfel ist die mit Abstand bedeutendste Obstart für deutsche Obstbaubetriebe. Jeder Bundesbürger isst im Durchschnitt rund 40 kg Äpfel pro Jahr. Kurfürst August von Sachsen (1553-1586) war ein großer Förderer des Obstbaus. Er sammelte viele Obstsorten und gab 1582 ein Buch zum „Unterricht seiner Unterthanen im Obstbaue“ heraus. Per Gesetz verpflichtet er jedes Ehepaar dazu, zwei Obstbäume zu pflanzen und für sie Sorge zu tragen.