

Apfelkuchen



Nährwertangaben pro Portion: Kalorien 202 kcal

- Zubereitungszeit ca. 60 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

für 5 Personen

200 g	Weizenmehl Type 405
1 Prise	Jodsalz
½ Tüte	Trockenhefe
90 ml	lauwarmes Wasser
1 EL	Rapsöl

Belag:

2 kleine	Äpfel
4 EL	Magerquark
1 TL	Zimt
2 TL	Puderzucker

Zubereitung

- Mehl, Salz und Hefe mischen. Das lauwarme Wasser und das Rapsöl zugeben und alles mit dem Knethaken des Rührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Anschließend den Teig mit den Händen kneten bis er ganz glatt und geschmeidig ist. Teig zugedeckt an einem warmen Platz bis zum doppelten Volumen aufgehen lassen.
- Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Den Teig in fünf Teile teilen und jedes Teil zu einem kleinen, dünnen runden Fladen (ca. 10 cm Durchmesser) ausrollen. Die Fladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
- Äpfel waschen, in sehr dünne Scheiben schneiden und dabei das Kerngehäuse entfernen.
- Fladen mit Quark bestreichen und die Apfelscheiben fächerartig darauflegen. Mit Zimt bestreuen.
- Die Fladen etwa 15 bis 20 Minuten backen. Anschließend leicht abkühlen lassen, mit Puderzucker bestreuen und lauwarm servieren.