

BOSKOP – DAS STECKT DRIN!

Nährwerte	pro 100 g	pro Apfel
Kalorien (kcal)	55	68,8
Joule (kJ)	230	287,5
Eiweiß	0,2 g	0,3 g
Kohlenhydrate	11 g	13,8 g
Fett	0,6 g	0,8 g
Proteinheiten	0,9 g	1,1 g
Vitamin C	13 mg	16,25 mg
Vitamin E	0,5 mg	0,63 mg
Magnesium	4 mg	5 mg



Blätterteig-Apfelkuchen mit Vanilleschmand

Für ca. 6 Stücke

150 g Schmand, 100 g Vanillepudding (Fertigprodukt), 1 TL Zucker, 1 Pack. Blätterteig (a. d. Kühlregal), 4 Boskop-Äpfel, Saft ½ Zitrone, ca. 60 g Mandeln + getrocknete Blaubeeren (z. B. Goldmarie Mandel-Blaubeer-Mix), 1 Eigelb, 2 EL Erdbeerkonfitüre, Backpapier

Schmand mit Pudding und Zucker glatt rühren. Blätterteig aufrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, in dicke Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Schmand auf dem Teig verteilen, dabei einen kleinen Rand lassen. Äpfel darauf verteilen, Mandel-Blaubeer-Mix darüberstreuen. Eigelb verquirlen, Teigrand damit bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (U: 180 °C/G: Stufe 4) ca. 20 Min. backen. Konfitüre erwärmen, Apfelstücke damit bepinseln. Kuchen sofort servieren.

Zubereitungszeit: 40 Min.
Schwierigkeitsgrad: leicht
Pro Portion: 405 kcal/1700 kJ
7 g E/43 g KH/21 g F



BOSKOP-ÄPFEL

23. BIS 28.1.



Superfood zum Knabern – und Backen! Der köstliche Mandel-Blaubeer-Mix von Goldmarie aus unseren Märkten.