

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:

Ernährung

Bewegung

Entspannung

Guter Schlaf

Gedeckter Apfelkuchen nach Art des Hauses

Zutaten:

Für eine Backform (ca. 20 x 30 cm)

Teig

300 g Weizenmehl 700 (glattes Mehl)

200 g Butter kalt

100 g Zucker

5 g Backpulver

etwas Salz

1 Ei

Fülle

4-5 große Äpfel geschält und entkernt

½ Bio-Zitrone (Saft)

Zimt nach Geschmack

Staubzucker nach Geschmack

Weiteres

1 Ei zum Bestreichen



Zubereitung

Für den Mürbteig zunächst Mehl, Butter, Backpulver, Zucker und Ei in eine Rührschüssel geben. Küchenmaschine mit dem Z-Haken bestücken alles rasch zu einem Mürbteig verarbeiten.

Den Mürbteig in eine Frischhaltefolie wickeln und ab in den Kühlschrank (mindestens ½ Stunde)

Dann das Backrohr auf 170 Grad Heißluft vorheizen.

Den Mürbteig in zwei gleich große Stücke teilen, eine Hälfte ausrollen (am besten zwischen Backpapier und Frischhaltefolien), die zweite Hälfte wieder in den Kühlschrank geben



Mit dem Nudelholz auswalken (bei mir waren es ca. 20x30 cm – eventuell etwas „zuschneiden“ auf einen rechteckigen Boden – nicht zu dick – und samt dem Backpapier aufs Backblech geben – Folie vorsichtig abziehen und ablegen (brauchen wir noch für die zweite Hälfte))

Geschälte und entkernte Äpfel direkt auf den Teigboden hacheln – zwischendurch mit Zimt und etwas Zucker bestreuen (ich „teile“ auf 3 Teile, dazwischen gebe ich Zimt aus dem Streuer und etwas Zucker – weitere Lage Apfel – wieder bestreuen – Rest der Äpfel hacheln)

„Deckel“ ausrollen aus dem zweiten Teigteil (wieder zwischen Backpapier und Frischhaltefolie) – etwas größer als der „Boden“. Folie vorsichtig abziehen und den Deckel auf die Äpfel legen, Backpapier vorsichtig abziehen und an den Rändern ein bisschen festdrücken. Ei in kleiner Schüssel mit der Gabel „aufrühren“ und den Deckel einstreichen, dann mit einer Gabel vorsichtig „einstechen“



Ab damit in das Backrohr für ca. 30 Minuten (abhängig vom Backrohr; eventuell mit 25 Minuten starten und Zeit nachstellen 😊)



Auskühlen lassen und genießen 😊

TIPP:

je nachdem wieviel „Apfel“ man im Kuchen haben möchte, kann man auch mehr Äpfel nehmen als die angegebenen 😊

Wer den Teig etwas „fester“ möchte, nimmt einfach 400 g Mehl