

Apfelkuchen mit Guss für Diabetiker

etwa 20 Stück



etwas Übung erforderlich



bis 40 Min.
ohne Stand-, Back- und Kühlzeit

Für das Backblech:
etwas Fett

Hefeteig:

250 ml Milch (1,5 % Fett)
375 g Weizenmehl Type 1050
1 Pck. Dr. Oetker Trockenbackhefe
50 g Fruchtzucker
3 Tropfen Dr. Oetker Butter-Vanille-Aroma (aus RÖ.)
1 Pr. Salz
50 g weiche Margarine oder Butter



Außerdem:

10 g Weizenmehl Type 1050

Belag:

1 1/2 kg Äpfel, z. B. Elstar
100 g Margarine oder Butter
1 Ei (Größe M)
70 g Fruchtzucker
3 Tropfen Dr. Oetker Butter-Vanille-Aroma (aus RÖ.)
2 EL saure Sahne
2 Msp. gemahlener Zimt
20 g Weizenmehl Type 1050

1. Hefeteig: Milch in einem kleinen Topf erwärmen. Mehl mit Hefe in einer Rührschüssel sorgfältig vermischen. Übrige Zutaten und lauwarme Milch hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) kurz auf niedrigster Stufe verrühren, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Inzwischen das Backblech fetten und den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180°C

Heißluft: etwa 160°C

2. Teig leicht mit Mehl bestreuen, auf ebenfalls leicht bemehlter Arbeitsfläche noch einmal kurz durchkneten. Teig auf dem Backblech ausrollen.

3. Belag: Äpfel schälen und in Spalten schneiden. Spalten dicht an dicht reihenweise, wie Dachziegel auf den Hefeteig legen. Margarine oder Butter in einem Topf zerlassen (nur schmelzen, nicht heiß werden lassen). Ei, Fruchtzucker, Aroma, saure Sahne, Zimt und Mehl zugeben. Alles mit einem Schneebesen zu einer einheitlichen Masse verrühren. Guss mit einem Esslöffel auf den Apfelspalten verteilen. Das Blech in den Backofen schieben.

Backzeit: etwa 30 Min.

Apfelkuchen auf dem Blech auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

Pro Portion / Stück: E: 4 g, F: 8 g, Kh: 28 g, kJ: 824, kcal: 197