

Apfeltarte mit Rosinenquark

Kategorien: Backen, Kuchen, Diabetiker, Singles

Zutaten für: 16 Stück

250	Gramm	Weizenvollkornmehl
150	Gramm	Butter oder Margarine
1		Eigelb; Gew.-Kl. 3
75	Gramm	Diabetiker (1)
50	Gramm	Diabetiker (2)
1/2	Teel.	Backpulver
750	Gramm	Säuerliche Äpfel
500	Gramm	Magerquark
15	Gramm	Vanille-Soaenpulver (zum Kochen)
20	Gramm	Rosinen
1		Eiweia
50	Gramm	Aprikosenkonfitüre Für Diabetiker geeignet
5	Gramm	Mandelbl"ttchen

Anleitung:

Mehl, Fett, Eigelb, S?ae (1) und Backpulver verkneten. 30 Minuten k?hlen.

Teig ausrollen und eine Tarteform (26 cm Durchmesser) damit auslegen. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten vorbacken.

?pfel sch"len, entkernen und in Spalten schneiden. Quark, Soaenpulver, S?ae (2) und Rosinen verr?hren. Eiweia steif schlagen und unterheben.

Quark auf den Boden streichen und mit Apfelspalten belegen. Im Backofen bei gleicher Temperatur weitere 20 Minuten backen. Konfit?re daraufstreichen und mit Mandelbl"ttchen bestreuen.

Die Nährwerte wurden pro Stück berechnet.

Von den KH sind 7.8 g Sorbit und 0.6 g Fructose

Pro Person ca.: 210 kca; 879 kJoule; Eiweis 7 Gramm; Fett 9 Gramm; Kohlenhydrate 27 Gramm; Broteinheiten 2

Zubereitungs-Z.: 1 Stunde