

Apfelaufschnitte

Zutaten für 1 Blech:

1. Ölmasse:

- 4 Stk. Eidotter
- 200 g Staubzucker, 1 Pk.VZ
- 1/8 l Wasser
- 1/8 l Öl
- 4 Stk. Eiklar
- 250 g Mehl glatt
- ½ Pk. Backpulver

2. Apfelfülle:

- 2 kg Äpfel
- Zimt, Kristallzucker
- 1 Zitrone
- 50 g Rosinen



3. Topfenaufmassen:

- 8 Stk. Eiklar
- 150 g Kristallzucker
- 0,18 l Milch
- 1/4 l Schlagobers
- 1/8 l Milch
- 80 g Puddingpulver
- 4 Stk. Eidotter
- 1 TL Vanillezucker
- 500 g Topfen (20%)

Zubereitung:

- **Ölmasse:** Dotter, Staubzucker, VZ, Öl und Wasser gut schaumig rühren
- Schnee schlagen, Mehl mit Backpulver mischen
- Schnee und Mehl locker unter die Schaummasse heben
- aufs vorbereitete Blech (Backtrennpapier und Backrahmen) streichen
- ins vorgeheizte Rohr geben, backen bei **180 °C ca. 40 Minuten**
- **Fülle:** Äpfel schälen, entkernen und feinblättrig schneiden
- mit den Gewürzen und den Rosinen weichdünsten - etwas überkühlen lassen
- Apfelfülle gleichmäßig darauf verstreichen
- Rohr auf ca. **220 °C vorheizen**
- **Topfenaufmassen:** Schnee schlagen, Zucker einschlagen
- Milch-Obers-Gemisch aufkochen
- 1/8 l Milch mit Puddingpulver, Eidotter und VZ verrühren
- In die kochende Obers-Milch einrühren – aufkochen
- Topf vom Herd nehmen, Topfen einrühren,
- Nochmals unter Rühren aufkochen, bis die Masse dickflüssig ist
- Vom Herd nehmen, Eischnee rasch unterheben und auf die Apfelmasse streichen
- Die Aufschnitte kurz im sehr heißen Rohr überbacken, bis die Oberfläche eine leicht bräunliche Farbe hat
- Herausnehmen und sofort gut kühlen – danach in Stücke schneiden

„Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern“

In dieser bekannten Volksweisheit steckt ein wahrer Kern, denn der Apfel liefert viele Vitamine und Mineralstoffe wie Folsäure, Vitamin C und Kalium.

Schon ein Apfel am Tag kann dazu beitragen, das Krebsrisiko zu verringern, Herzerkrankungen und Demenz vorzubeugen sowie das Immunsystem zu stärken. Diese positiven Wirkungen sind vor allem auf die sekundären Pflanzenstoffe zurückzuführen.

Zudem besteht der Apfel zu 85 % aus Wasser und ist somit eine kalorienarme Zwischenmahlzeit, die aufgrund des enthaltenen Zuckers sofort Energie liefert.

Der hohe Anteil an Ballaststoffen, enthalten in Form von Pektin und Cellulose wirkt verdauungsfördernd und vorbeugend gegen Verstopfung.