

# Apfel-Karotten-Torte

## Zutaten:

|         |                          |
|---------|--------------------------|
| 150 g   | Nüsse                    |
| 150 g   | Vollkornmehl             |
| ½ Pkg.  | Backpulver               |
| 150 g   | Karotten                 |
| 150 g   | Äpfel                    |
| 100 g   | Butter zerlassen oder Öl |
| 5       | Eiklar                   |
| 100 g   | Kristallzucker           |
| 1 Prise | Salz                     |
| 5       | Eidotter                 |
| 100 g   | Staubzucker              |
| 1 KL    | Vanillezucker            |
|         | Zitronenzesten           |



## Zum Füllen/Garnieren:

|       |                   |
|-------|-------------------|
| 100 g | Marillenmarmelade |
| ¼ l   | Schlagobers       |

## Zubereitung:

Backrohr vorheizen auf 180 °C Heißluft vorheizen

- Tortenform befetten und bemehlen
- Geriebene Nüsse, Vollkornmehl und Backpulver vermengen
- Karotten und Äpfel waschen und fein reiben
- Eier trennen. Eiklar mit Kristallzucker und einer Prise Salz zu Schnee schlagen
- Eidotter mit Staubzucker und Fett schaumig rühren.
- Mehl-Nuss-Gemisch, Karotten, Äpfel und Schnee abwechselnd unter die Dottermasse heben.
- Masse in die Form füllen und bei 180 °C ca. 45 Minuten backen.
- Torte auskühlen lassen – in der Mitte durchschneiden
- Mit Marmelade bestreichen und wieder zusammensetzen
- Mit steif geschlagenem Obers servieren

## Der Apfel

Die zum Kernobst zählende Frucht enthält wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und verdauungsfördernde Pektine (Ballaststoffe). Mit seinem hohen Wassergehalt ist der Apfel ein idealer Durstlöcher bei sportlichen Tätigkeiten und eine ideale Zwischenmahlzeit. Seine Kohlenhydrate liefern rasche Energie. Die enthaltenen Fruchtsäuren sind erfrischend, appetit- und kreislaufanregend. Durch seinen süß-sauren Geschmack eignet er sich auch gut zum Backen, Braten und Kochen. Dieser heimische „König der Früchte“ ist gut lagerfähig. Mit einem jährlichen Pro-Kopf-Verbrauch von rund 30 kg ist Österreich eine der führenden Apfel-Nationen.