

Apfelmustorte

Zutaten für 12 Stück/ a 1 BE/ a 85 kcal

4 Eier
40 ml Wasser
80 g Weizenvollkornmehl, man kann
aber auch anderes Mehl verwenden
50 g Staubzucker
½ TL Backpulver

Überguss: 400 g Äpfel ca. ¼ Wasser
5-6 Blatt Gelatine
Saft einer Zitrone
etwas Zimt und flüssiger Süßstoff nach Geschmack



Zubereitung:

Eidotter, warmes Wasser und Zucker sehr schaumig rühren, das Mehl mit dem Backpulver dazugeben und quellen lassen. Dann den steif geschlagenen Schnee unterheben und in einer befetteten und bemehlten Form bei 170 °C backen. Im Wasser die geputzten Äpfeln (die Schalen können ruhig dran bleiben, das lässt das Apfelmus noch besser gelieren und mehr Nährstoffe sind auch vorhanden und weniger Arbeit) Zitronensaft und Süßstoff kochen und anschließend passieren. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und im noch warmen Apfelmus auflösen. Die Torte nach dem Backen auskühlen lassen. Anschließend mit dem Apfelmus übergießen und einige Stunden kalt stellen.

Guten Appetit!