Apfelstrudel

Zutaten für 2 Portionen

- 4 Äpfel
- 125 g (Weizen-) Vollkornmehl
- 75 g Weizenmehl
- 1 ¼ EL Rapsöl
- 2 ½ EL Rosinen oder Cranberries
- 50 g Vollkorn-zwieback
- 50 g Zucker
- 65 g Margarine
- 1 Bio-Zitrone
- 1 TL Zimt
- Optional: 50 g Mandel-blättchen

Zubereitung

- Die beiden Mehlsorten mit dem Öl und 175 ml lauwarmem Wasser zu einem glatten Teig verrühren bzw. kneten.
- Teig zu einer Kugel formen, mit etwas Öl bestreichen und in Frischhaltefolie gewickelt etwa 1 Stunde ruhen lassen.
- Äpfel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zitrone gut abwaschen und Schale abreiben.
- Apfelscheiben, Zitronenabrieb, Rosinen oder Cranberries, Zwiebackbrösel sowie Zucker, Zimt und ggf. Mandelblättchen vermischen.
- Teig nochmal kneten, rechteckig ausrollen und ggf. etwas ausziehen. Margarine schmelzen und ca. zwei Drittel davon auf den Teig streichen. Die Apfelfüllung darauf verteilen und einen kleinen Rand lassen.
- Strudel aufrollen, Enden nach unten schlagen, mit der restlichen Margarine bestreichen und bei 200°C Ober-/Unterhitze 25-30 Minuten backen.

Die in Apfel enthaltenen Pektine wirken sich positiv auf den Blutdruck aus.