

Apfel-Tarte

- Ca. 16 Stücke -

Zutaten:

6 EL Rapsöl

6 EL Rohrohrzucker

3 Äpfel

150g Speisequark, mager

150 ml Milch, 1,5 % Fett

300 g Dinkelvollkornmehl

1 Pck. Backpulver

Zubereitung:

Zucker mit Rapsöl schaumig schlagen · Äpfel vom Kerngehäuse befreien und 1/8 · Speisequark und Milch einrühren · Dinkelmehl mit dem Backpulver mischen, sieben und unter die Masse rühren · Den Teig in eine gefettete Springform füllen und die 1/8 Äpfel rundherum in den Teig drücken · Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubstufe von unten, 50 Minuten bei 200° backen

Nährwertangaben:

Bei 16 Stück

1 Stück = 130 kcal, 2,5 g Ball., 0,5 mg tier. Chol.

1 ¾ KHE