

Rezept

Apfeltaschen mit Erythrit

Ein Rezept von Apfeltaschen mit Erythrit, am 30.06.2024

Zutaten

Für die Füllung

500 g Äpfel (z. B. Fuji)	50 g Erythrit
25 g Vanillepuddingpulver	1 TL Zimtpulver
Salz	

Für den Teig

75 g Erythrit	150 g Magerquark
4 EL Milch	4 EL Sonnenblumenöl
2 Eier (M)	330 g Mehl
3 TL Backpulver	

Außerdem

Mehl mit Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 9 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal, 7 g F, 8 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Die Viertel in 1 cm große Stücke schneiden und in einem flachen Topf oder einer Pfanne mit dem Erythrit mischen. Ca. 30 Min. ziehen lassen. Danach Puddingpulver, Zimt und 1 Prise Salz einrühren und bei mittlerer Hitze unter Rühren erhitzen. Wenn der Pudding bindet, noch ca. 2 Min.iterrühren. Vom Herd nehmen und ca. 15 Min. abkühlen lassen.
2. Erythrit im Blitzhacker pulverisieren. Mit Quark, Milch, Öl und 1 Ei in einer Rührschüssel mit einem Schneebesen glatt rühren. Mehl und Backpulver daraufsieben und alles mit den Händen zu einem festen Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt ca. 15 Min. ruhen lassen.
3. Inzwischen den Backofen auf 180° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche flach drücken, mit Mehl bestäuben und zu einem Quadrat (36 × 36 cm) ausrollen. Dieses in 9 kleinere Quadrate (12 × 12 cm) schneiden.
4. Das übrige Ei trennen. Die Ränder der Quadrate mit dem Eiweiß bestreichen, je 1 ½ EL Füllung auf eine Teighälfte geben, die andere Hälfte darüberklappen und den Rand andrücken. Die Taschen dreimal schräg einritzen. Eigelb und 1 EL Wasser glatt rühren und die Taschen damit bestreichen. Die Taschen auf das Blech legen und im Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.