

Apfelstrudel - vegan

Zutaten für 1 Strudel

Für den Apfelstrudel-Teig

- 125 g helles Dinkelmehl

Weitere Zutaten und Gewürze

- 50 ml Wasser
- 2 EL Erdnussöl
- 1/2 TL Kristallsalz

Für die Füllung

- 750 g Äpfel, süß - entkernen und grob raffeln
- 150 g Seidentofu
- 50 g Rosinen

Weitere Zutaten und Gewürze

- 2 EL Ei-Ersatz
- 1/2 TL Zimt
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Yaconsirup
- 50 g gemahlene Mandeln

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Stunde 15 Minuten

Den Backofen auf 35 °C vorheizen.

Das Mehl auf die Arbeitsfläche sieben und mit der Faust in der Mitte eine Vertiefung drücken. Das Salz hineingeben und Öl und Wasser löffelweise dazugeben. Dabei gleichzeitig mit einer Gabel alle Zutaten von innen nach aussen vermengen und dann mit den Händen mindestens 5 Min. lang zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

Den Teig in eine Schüssel geben, mit einem Küchentuch abdecken und 30 Min. im Backofen ruhen lassen. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Dann den Backofentemperatur auf 180 °C erhöhen und ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bereitstellen.

Den Seidentofu zusammen mit dem Ei-Ersatz, Xylitol und Zimt in ein hohes Gefäss geben und mit einem Pürierstab geschmeidig pürieren.

Die geraffelten Äpfel mit den Rosinen vermengen und mit Zitronensaft beträufeln. Das Ganze über einem Sieb kräftig ausdrücken und die Flüssigkeit in einem Behälter auffangen (es sollte mindestens 100 - 200 ml Flüssigkeit sein). Diesen Saft können Sie genussvoll trinken.

Für die Füllung nun die Apfelmasse mit dem Seidentofu und den Mandeln vermengen.

Den Teig 3-mm-dünn und rechteckig ausrollen (ca. 15 x 30 cm). Die Füllung auf dem oberen Drittel der Länge nach und mittig darauf verteilen, dabei an beiden Seiten einen Rand von etwa 5 cm freilassen. Dann den Teig über die Füllung klappen und die Enden einschlagen.

Den Apfelstrudel auf das Backblech legen und 75 - 80 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Mit einem scharfen (!) Messer aufschneiden , servieren und geniessen.

Nährwerte pro Strudel

Kalorien: 1894 kcal, Kohlenhydrate: 297 g, Eiweiss: 39 g, Fett: 55 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/apfelstrudel.html>