

Mohn Apfel Torte

Hallo! Ihr gut in die Fastenzeit gestartet? Ihr werdet es nicht fastenzeitlich haben mir wieder mal vorgenommen während der Fastenzeit keine Schokolade zu essen obwohl ich während schon über 10 Jahre keine Schokolade probieren in Sachen irgendwas nicht geschrieben habe doch wirklich es wieder. Aber ohne Kuchen geht es dannoch nicht Die Apfel Mohn Torte ist eine gesündere Alternative für alle Kuchenliebhaber und nicht ganz auf Süßes verzichten. man auch in der Fastenzeit



Apfel Mohn Torte

Zutaten:

6 Eier

100 ml Wasser

100 ml Öl

150 g Honig

350 g Mohn

150 g gemahlene Nüsse

3 mittelgroße Äpfel

Saft 1/2 Zitrone

1 Pkg. Weinsteinbackpulver

1 MS Zimt

Dotter mit Wasser schaumig rühren. Nach und nach Öl einrühren. Honig unter ständigem Rühren hinzufügen. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und grob reiben. Mit Zitronensaft beträufeln, damit die geriebene Äpfel nicht braun werden. Backpulver und Zimt miteinander vermischen und Mohn, Nüsse unter die Dottermasse geben. Geriebene Äpfel unterrühren. Mit einer Prise Salz steif schlagen und unter die Dotter-Mohn-Nuss-Masse heben. Masse Tortenringform oder Backtrennspray einsprühen und die Form mit Nüssen füllen. Bei 160°C 30 Minuten backen. Die Temperatur auf 180°C erhöhen und nochmals 30 Minuten backen. Die Auskühlen lassen und mit gehackten Nüssen bestreuen und etwas Honig beträufeln.



Nach 1-2 Tagen schmeckt diese Torte besonders fein. Man kann
sich also ruhig etwas Zeit lassen.
Nicht sicher, warum ich Honig
nicht verwenden möchte. Zuckerglasuren und Pudding enthalten
ebenfalls Honig und sollten ebenso wie Zucker
Produkten enthalten. Mineralstoffe und Vitamine
werden durch die Hitze zerstört.
Honig wird bei uns auch als Hausmittel bei Husten
eingesetzt. Dem Hals tut das Honig gut. Kinder unter
einem Jahr sollte aber kein Honig gegeben werden.





Wie gestaltet Ihr die Fastenzeit? Verzichtet Ihr auch auf
etwas Bestimmtes? Ich bin noch sehr motiviert und hoffe, dass ich
aufhin auch noch sehr motiviert bin! Der Obst-Konsum, ich
auch aufhin schon gestiegen! Statt dem Stück Schokolade
Topfencreme mit Obst gibt es nun ein Stück Obst oder



