

Apfel-Tarte

6 EL	Rapsöl
6 EL	Rohrohrzucker
3	Äpfel
150 g	Speisequark, mager
150 ml	Milch, 1,5 % Fett
300 g	Dinkelvollkornmehl
1 Pck.	Backpulver

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

Von 12 Stück ergibt ein Stück

Nährwert:

190 kcal; Protein: 5 g; Fett: 6 g; Kohlenhydrate: 26 g; Ballaststoffe: 3 g