



# APFELSTRUDEL

## **Zubereitung:**

Mehl, Sonnenblumenöl, 150 ml Wasser und eine Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten und abgedeckt ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, die Äpfel in schmale Spalten schneiden, mit Zitronensaft und -abrieb, Sultaninen, Vanillinzucker, Zimt und Mandelstiften vermischen. Ei verquirlen.

Teig auf einem bemehlten Küchentuch dünn ausrollen und mit den Händen hauchdünn zu einer Größe von ca. 50 x 50 cm ausziehen.

Füllung auf 3/4 des Strudelteigs verteilen und 1/4 dünn mit etwas verquirltem Ei bestreichen. Seitliche Ränder über die Füllung klappen und den Strudel mithilfe des Küchentuches eng aufrollen.

Strudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit restlichem Ei bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) ca. 45 Minuten backen.

Apfelstrudel mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Schwierigkeitsgrad: mittel  
Zubereitungszeit: ca. 75 Min.

## **Zutaten für 10 Stücke:**

300 g Mehl, etwas mehr zum Ausrollen  
5 EL Sonnenblumenöl  
Salz  
1 kg säuerliche Äpfel  
Saft und Abrieb von 1/2 Bio-Zitrone  
80 g Sultaninen  
2 EL Vanillinzucker  
1 TL Zimtpulver  
50 g gestiftelte Mandeln  
1 Ei  
1 EL Puderzucker

### **Pro Portion:**

268 kcal | Kohlenhydrate: 42 g  
Eiweiß: 5 g | Fett: 9 g | BE: 3.5

