

Was steckt im Apfel?

80 – 88 %	Wasser
8 – 16 %	Fructose
0,3 – 0,5 %	Fett
0,2 – 0,4 %	Eiweiß
ca. 0,3 %	Mineralstoffe
ca. 0,7 %	Vitamine
Pektine und Flavonoide (sekundäre Pflanzenstoffe)	

Sekundäre Pflanzenstoffe sind Farb- und Aromastoffe. Ihnen wird eine schützende und vorbeugende Wirkung gegen Krebs-, Herz- und Gefäßerkrankungen zugesprochen. Fructose ist leicht verdaulich und sorgt für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel.

Das **Aroma** eines Apfels wird stark geprägt durch das Zucker-Säure-Verhältnis. Auch die Verträglichkeit und Eignung für bestimmte Zwecke hängen vom Gehalt an diesen Inhaltsstoffen ab. Zu den säurereichsten Sorten zählt z.B. der Boskoop. Dieser sauer schmeckende Apfel enthält soviel Säure, dass der gleichfalls extrem hohe Zuckergehalt überlagert wird.

Wichtig: Saure Sorten sind nicht automatisch zuckerarm!

10 Gründe für den täglichen Apfel:

1. Einfacher, schneller Genuss – gegen den kleinen Hunger ideal als Zwischenmahlzeit!
2. Hoher Gehalt an Wasser - Erfrischung pur!
3. Trauben- und Fructose liefern schnelle Energie.
4. Zitronen- und Apfelsäure sind super erfrischend.
5. Ballaststoffe (insb. Pektin) fördern die Verdauung.
6. Wenig Kalorien, bioaktive Substanzen, viele Vitamine und Mineralstoffe: Ideal für die schlanke Linie!
7. Von Natur aus umweltfreundlich verpackt – bietet die wertvolle Schale auch zum Mitessen!
8. Viele Sorten garantieren für jeden den speziellen Lieblingsapfel.
9. Ganzjährig zu kaufen.
10. Vielseitig verwendbar als Snack, Hauptspeise, Dessert, Kuchen, Saft, Gelee

... deshalb: Ein Apfel täglich!

Apfelschnitten

Zutaten:

- 1 kg Äpfel
- 3 EL Zitronensaft
- 200 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 3 Eier
- 360 g Mehl
- 1 P. Backpulver
- 300 ml Multifruchtbuttermilch
- 200 g Mandelblättchen
- 400 g Sahne
- 1 Vanilleschote

1. Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. 100 g Zucker, Salz und Eier in einer großen Schüssel schaumig schlagen. Mehl und Backpulver mischen. Mehl und Buttermilch abwechselnd zu der Zucker-Eier-Mischung geben und alles zu einem glatten Teig verrühren.
3. Teig auf das vorbereitete Backblech streichen und mit den Apfelwürfeln bestreuen.
4. Mandeln mit 75 g Zucker mischen und über den Äpfeln verteilen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 25 Min. backen.
5. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und die Hälfte der Sahne über den noch heißen Kuchen gießen. Vollständig abkühlen lassen und anschließend in Stücke schneiden.
6. Vanilleschote mit einem Messer der Länge nach halbieren. Mit dem Messerrücken das Mark herauschaben. Übrige Sahne, übrigen Zucker und Vanillemark steif schlagen. Buttermilchschnitten mit der Vanillesahne anrichten und servieren

Unser Apfelsortiment

Piros	säuerlich, saftig, aromatisch
Galmac	süß-säuerlich, saftig, aromatisch
Delbar	süß-säuerlich, saftig, knackig
Santana	„Allergiker-Apfel“, süß- säuerlich
Elstar	saftig, süß-säuerlich, aromatisch
Gala	süß-saftig, feinaromatisch
Wellant	knackig, saftig, süß-säuerlich
Pinova	knackig, saftig, süß-säuerlich, aromatisch
RubINETTE	knackig, saftig, süß-säuerlich, besonders aromatisch
Jonagold	knackig, süß-saftig, aromatisch
Roter Boskoop	knackig, saftig, herb-säuerlich
Braeburn	knackig, süß-säuerlich
Fuji	knackig, süß-saftig
Ingol	säuerlich
Topaz	knackig, saftig, fein-säuerlich

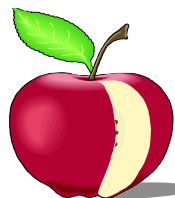
Unsere Verkaufsstellen:

Hofladen am Sandweg in Ibbenbüren

Montag – Freitag	8.30 – 18 Uhr
Samstag	8.30 – 13 Uhr

Außerdem:

Markant Markt Püsselbüren
Marktkauf Ibbenbüren
Raiffeisenmarkt Brochterbeck
EDEKA Steinbeck
REWE Markt Ibbenbüren
REWE Markt Lengerich

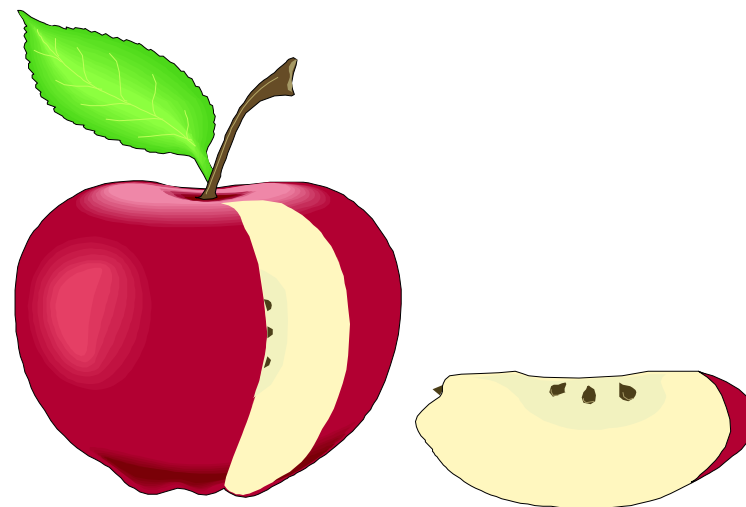


Obstbau Dellbrügge

....frisch schmeckt' s einfach besser

**Knackige Äpfel
– direkt vom Erzeuger-**

Infos & Rezepte



.....iss' mich täglich