



## Apfel-Birnen-Strudel mit Zimt-Mandelsahne



*Wichtig: Teig muss 1 Stunde ruhen*

*Bei 160 °C für insgesamt ca. 45 Minuten in den Ofen*

*Ca. 20 – 30 Minuten ruhen lassen*

### Zutaten für den Teig

- 250 g Dinkelmehl (Typ 1050)
- ½ Tl Salz
- 125 ml warmes Wasser
- 3 El Kokosöl
- 1 Tl Weißwein-Essig

Sabine Lippertz  
Vorm Eickerberg 72  
42929 Wermelskirchen

<http://enjoyplants.de>  
<http://www.twitch.tv/enjoyplants>  
<https://twitter.com/EnjoyPlants.de>  
<https://www.facebook.com/Enjoy-Plants>

Copyright @ All Rights Reserved



### Zubereitung

- Mehl mit dem Salz vermengen
- Wasser, Öl und Essig zugeben
- Alles gründlich durchkneten für 10 Minuten
- Zu einer Kugel formen, in Backpapier einpacken und bei Zimmertemperatur **für ca. 1 Stunde ruhen lassen**

### Zutaten für die Füllung

- 140 ml Mandelmilch (alternativ Cashew- oder Hafermilch)
- 30 g Cashewmus
- 2 EI Kokosöl
- ½ TI Vanille
- 2 EL Kokosblütenzucker
- 100 g Mandelsplitter
- 2 Äpfel
- 2 Birnen
- 1 EI Zitronensaft
- 50 g getrocknete Rosinen

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	<a href="http://enjoyplants.de">http://enjoyplants.de</a> <a href="http://www.twitch.tv/enjoyplants">http://www.twitch.tv/enjoyplants</a> <a href="https://twitter.com/EnjoyPlants.de">https://twitter.com/EnjoyPlants.de</a> <a href="https://www.facebook.com/Enjoy-Plants">https://www.facebook.com/Enjoy-Plants</a>	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



### **Zubereitung der Füllung**

- Mandelmilch, Cashewmus, 1 Ei des Kokosöls (also nur einen Teil des Öls), Vanille und 1 Ei Kokosblütenzucker (also nur einen Teil des Zuckers) gründlich verrühren und in einem Topf unter stetigem Rühren kurz aufkochen. Unter weiterem Rühren eindicken und anschließend abkühlen lassen.
- Mandelsplitter in einer Pfanne mit dem restlichen Öl anrösten, restl. Zucker zugeben, bei mittlerer Temperatur karamellisieren und anschließend auf einer Platte oder einem Teller auskühlen lassen
- Das Gehäuse und den Stil der Äpfel- und Birnen entfernen, mit Schale verarbeiten, fein würfeln, mit Zitronensaft beträufeln
- Äpfel- und Birnenwürfel und Rosinen unter die abgekühlte Creme heben.
- Mandelkrokant zerbröseln und ebenfalls unterheben

### **Backofen auf 160 °C vorwärmen**

### **Weitere Zutaten**

- 1 Becher Mandelsahne
- Alternativ Vanillesoße oder Vanille- oder Zimteis.

### **Apfelstrudel füllen und rollen:**

Teig ausrollen auf einem gut mit Mehl bestäubtem Küchentuch, gleichmäßig ca. 2 cm dick ausrollen. Einige Minuten ruhen lassen (ca. 5 ), dann die Apfel-Birnen-Masse auf der Teigplatte verteilen. Rundherum 3 cm Rand freilassen.

Der Strudel wird gerollt, in dem man ihn an der Längsseite mit Hilfe des Küchentuches vorsichtig, aber straff aufrollt. Dazu fasst man das Tuch an den zugewandten Ecken und strafft es zwischen den Händen. Dann gefühlvoll Richtung Hinterkante ziehen. So rollt sich der Strudel langsam ein.

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	<a href="http://enjoyplants.de">http://enjoyplants.de</a> <a href="http://www.twitch.tv/enjoyplants">http://www.twitch.tv/enjoyplants</a> <a href="https://twitter.com/EnjoyPlants.de">https://twitter.com/EnjoyPlants.de</a> <a href="https://www.facebook.com/Enjoy-Plants">https://www.facebook.com/Enjoy-Plants</a>	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



Vor der letzten Umdrehung, die Seitenränder einschlagen. Den Strudel mit dem Tuch auf ein mit Backpapier belegtes Blech gleiten lassen, mit Mandelmilch bepinseln und für ca. **30 Minuten in den Ofen.**

Dann noch einmal mit Mandelmilch bepinseln und **erneut für ca. 15 Minuten in den Ofen**

Aus dem Ofen nehmen und **für ca. 20-30 Minuten ruhen lassen**

**Dazu Mandelsahne mit Zimt und etwas Ahornsirup aufschlagen.**

**Alternativ Vanillesoße oder Vanille- oder Zimteis.**

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	<a href="http://enjoyplants.de">http://enjoyplants.de</a> <a href="http://www.twitch.tv/enjoyplants">http://www.twitch.tv/enjoyplants</a> <a href="https://twitter.com/EnjoyPlants.de">https://twitter.com/EnjoyPlants.de</a> <a href="https://www.facebook.com/Enjoy-Plants">https://www.facebook.com/Enjoy-Plants</a>	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------