



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Gâteau aux pommes et crumble

Octobre



Ingrédients

Ingrédients pour 1 gâteau
(20 pièces):

- 2 kg de pommes
- 170 g de fromage blanc
- 5 c.à.s. de lait (50 g)
- 4 c.à.s. d'huile de colza (40 g)
- 50 g de sucre
- ½ c.à.c. de cannelle
- 300 g de farine complète
- 2 c.à.c. de levure chimique
- farine pour saupoudrer

Pour le crumble :

- 100 g de flocons d'avoine
- 100 g de farine complète
- 90 g d'huile de colza
- 90 g de sucre

Préparation

- Pétrir les ingrédients de la pâte à base de fromage blanc et d'huile. Fariner le plan de travail et le rouleau à pâtisserie et étaler la pâte de la taille d'une plaque de cuisson.
- Déposer la pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Laver les pommes, les épépiner et les couper en tranches. Disposer les tranches de pommes sur la pâte.
- Pour le crumble, mélanger les flocons d'avoine, la farine, l'huile et le sucre pour former un sable grossier puis le répartir sur le gâteau.
- Glisser la plaque sur le rail central du four et faire cuire pendant environ 30-35 minutes à 180 °C chaleur tournante.



Tipp : D'autres fruits comme les poires ou les prunes peuvent remplacer les pommes.



40 min. et
30-35 min. au four



Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL BIO SHOP



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Apfelstreuselkuchen vom Blech

Oktober



Zutaten

Zutaten für 1 Blech
(20 Stück):

- 2 kg Äpfel
- 170 g Quark
- 5 EL Milch (50 g)
- 4 EL Rapsöl (40 g)
- 50 g Zucker
- ½ TL Zimt
- 300 g Vollkornmehl
- 2 TL Backpulver
- Mehl zum Bestäuben

Für die Streusel:

- 100 g Haferflocken
- 100 g Vollkornmehl
- 90 g Rapsöl
- 90 g Zucker

Zubereitung

- Die Zutaten für den Quark-Öl-Teig verkneten. Die Arbeitsfläche und das Nudelholz mit Mehl bestäuben und in der Größe eines Backblechs ausrollen.
- Den Teig auf ein mit Backpapier bekleidetes Backblech geben.
- Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden. Äpfel schuppenförmig auf den Teig verteilen.
- Für die Streusel Haferflocken, Mehl, Öl und Zucker verkneten und über den Kuchen verteilen.
- Das Blech auf die mittlere Schiene des Ofens schieben und ca. 30-35 Minuten bei 180 °C Umluft backen.



Tipp: Statt Äpfel eignen sich auch andere Früchte wie Birnen oder Pflaumen auf dem Blechkuchen.



40 Min und
30-35 Min im Ofen



Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL BIO SHOP