



#1569216 © monikahechler.de - stock.adobe.com

Apfel-Karotten-Tarte

Zubereitung

Aus Mehl, Ei, Butter und Salz einen Mürbeteig erstellen, in Klarsichtfolie einwickeln und eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Die Zutaten für die Füllung gut mischen und abgedeckt einige Zeit im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Teig ausrollen, in eine Springform (28 cm) oder rechteckige Auflaufform geben, einen Rand stehen lassen. Die Karotten-Apfel-Masse sorgfältig ausdrücken und auf dem Teig gleichmäßig verteilen. Die Flasche Fresubin ENERGY Drink aufschütteln, mit den Eiern und Gewürzen mischen. Den Eierstich über die Karotten-Apfel-Masse gießen und mit 50 g gemahlenen Haselnüssen bestreuen.

Auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 45 Minuten backen. Auskühlen lassen und aus der Form nehmen. Zum Garnieren gehackte Kräuter darüber streuen. Der Kuchen lässt sich sowohl heiß als auch kalt essen. Für Fingerfood eignet sich die rechteckige Auflaufform, das Portionieren ist bei dem kalten Kuchen einfacher.

Abschließend kann die Tarte nach belieben bspw. mit Basilikumblättern getoppt werden.

Bedarfswise kann die Tarte im Mikrowellengerät problemlos erhitzt werden, was ein Backen im Voraus ermöglicht.

Hauptgerichte

Level 

 10

 75 Min.

Zutaten: Für den Teig

125 g Mehl

1 Ei für den Teig

60 g Butter

1 Prise Salz

Für die Füllung

300 g geraspelte Karotten

300 g geraspelte Äpfel

1 EL frisch gehackte Kräuter
(z.B. Kerbel, Blattpetersilie, Dill)
Saft von 1 Zitrone

Für den Eierstich

500 ml Fresubin ENERGY Drink Neutral*

5 Eier (250 g) für den Eierstich

50 g gemahlene Haselnüsse (zum
Garnieren)

etwas Salz, Pfeffer, Muskat

Nährwerte pro Portion

Energie 286 kcal

Eiweiß 11,0 g

Fett 15,8 g

Kohlenhydrate 25,3 g