

Apfel-Karotten-Tarte

Level

 10

 75 Min



69725828 © Thinkstock - Thinkstockphotos.de

Zutaten (10 Portionen)

für den Teig

- 125 g Mehl
- 1 Ei
- 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, Blatt Petersilie oder Dill)

für den Eierstich

- 500 ml Fresubin Energy DRINK Neutral
- 5 Eier (250 ml)
- 50 g gemahlene Haselnüsse (zum Garnieren)
- etwas Salz, Pfeffer, Muskat

Nährwerte pro Portion:

- Energie286 kcal
- Eiweiß.....11,0 g
- Fett15,8 g
- Kohlenhydrate ..25,3 g



Alternative Produkte:

Fresubin® 2 kcal DRINK

Zubereitung

Aus Mehl, Ei, Butter und Salz einen Mübeteig 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. Fresubin® Energy DRINK aufschütteln, mit den Eiern und Gewürzen mischen. Den Eierstich über die Karotten-Apfel-Masse gießen und mit 50 g gemahlene Haselnüssen bestreuen.

Auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 45 Min. 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. Bedarfsweise kann die Tarte im Mikrowellengerät problemlos erhitzt werden, was ein Backen im Voraus ermöglicht.