Nuss-Strudel



Mengenangaben für **4 Portionen**

Topfenteig

Zutaten:

- Topfen: 50 g
- verquirltes Ei: 25 g
- Zucker: 8 g
- Milch, nach Bedarf: 15 ml
- Rapsöl: 4 g
- Weizenmehl: 60 g
- Hafermehl oder fein gemahlene Haferflocken: 40 g
- Backpulver: 3 g
- Salz
- abgeriebene Schale einer BIO-Zitrone: 2 g
- etwas Milch zum Bestreichen

Zubereitung:

- Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Topfen, Ei, Zucker, Milch, Rapsöl, Salz und Zitronenschale verrühren. Mehl, Hafermehl und Backpulver hinzufügen und rasch zu einem glatten Teig verkneten. Falls der Teig zu fest oder bröselig ist, noch etwas Milch ergänzen. Zugedeckt etwa 15 Minuten rasten lassen.

Fülle

Zutaten:

- geriebene Nüsse: 100 g
- Milch (oder Milch-Haferdrink-Mischung): 40 ml
- Honig: 4 g
- Zimt: 1 g
- fein geriebener Apfel: 60 g
- feine Haferflocken, nach Bedarf: 5 g

Zubereitung:

- Für die Fülle die Milch aufkochen. Geriebene Nüsse, fein geriebenen Apfel, Honig und Zimt einrühren und ca. 5 Minuten quellen lassen. Die Fülle soll streichfähig sein. Falls die Fülle zu fest ist, noch etwas Milch ergänzen. Falls die Fülle zu weich ist, nach Bedarf fein gemahlene Haferflocken einrühren und die Masse nochmals kurz quellen lassen. Anschließend abkühlen lassen.
- Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen.
- Füllung gleichmäßig auf dem Teig verteilen, dabei rundherum ca. 2 cm Rand frei lassen.
- Den Strudel einrollen und mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- Mit etwas Milch bestreichen und ca. 30-35 Minuten goldbraun backen.
- Vor dem Anschneiden ca. 15 Minuten abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
326 kcal	19 g	2,7 g	27 g	8,3 g	9 g	2,7 g	0,45 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	G - Milch	H - Schalenfrüchte