

Was steckt im Apfel?

80 – 88 %	Wasser
8 – 16 %	Fruchtzucker
0,3 – 0,5 %	Fett
0,2 – 0,4 %	Eiweiß
ca. 0,3 %	Mineralstoffe
ca. 0,7 %	Vitamine
Pektine und Flavonoide (sekundäre Pflanzenstoffe)	

Sekundäre Pflanzenstoffe sind Farb- und Aromastoffe. Ihnen wird eine schützende und vorbeugende Wirkung gegen Krebs-, Herz- und Gefäßerkrankungen zugesprochen. Fruchtzucker ist leicht verdaulich und sorgt für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel.

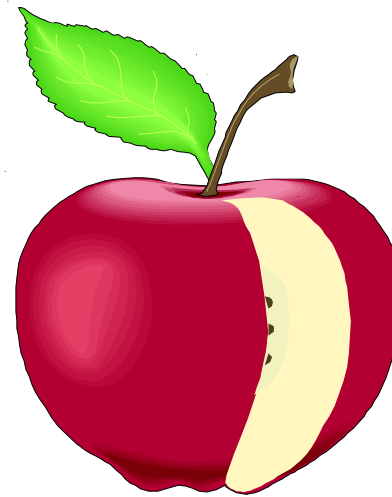
Das **Aroma** eines Apfels wird stark geprägt durch das Zucker-Säure-Verhältnis. Auch die Verträglichkeit und Eignung für bestimmte Zwecke hängen vom Gehalt an diesen Inhaltsstoffen ab. Zu den säurereichsten Sorten zählt z.B. der Boskoop. Dieser sauer schmeckende Apfel enthält soviel Säure, dass der gleichfalls extrem hohe Zuckergehalt überlagert wird.

Wichtig: Saure Sorten sind nicht automatisch zuckerarm!

10 Gründe für den täglichen Apfel:

1. Einfacher, schneller Genuss – gegen den kleinen Hunger ideal als Zwischenmahlzeit!
2. Hoher Gehalt an Wasser - Erfrischung pur!
3. Trauben- und Fruchtzucker liefern schnelle Energie.
4. Zitronen- und Apfelsäure sind super erfrischend.
5. Ballaststoffe (insb. Pektin) fördern die Verdauung.
6. Wenig Kalorien, bioaktive Substanzen, viele Vitamine und Mineralstoffe: Ideal für die schlanke Linie!
7. Von Natur aus umweltfreundlich verpackt – bietet die wertvolle Schale auch zum Mitessen!
8. Viele Sorten garantieren für jeden den speziellen Lieblingsapfel.
9. Ganzjährig zu kaufen.
10. Vielseitig verwendbar als Snack, Hauptspeise, Dessert, Kuchen, Saft, Gelee

... deshalb: Ein Apfel täglich!



Süßes Apfelbrot

Für 4 Personen:

- 4 Eier
- 250 g Zucker
- ½ P. Backpulver
- 250 g Mehl
- 3 mittelgroße Äpfel
- Zimt

geriebene Schale von ½ Zitrone
Puderzucker zum Bestäuben

Backofen auf 180 °C vorheizen. Eier mit Zucker schaumig rühren. Das mit dem Backpulver gemischte Mehl langsam dazugeben. Die geschälten, vom Kernhaus befreite und in kleine Würfel geschnittenen Äpfel darunter rühren. Mit Zimt und Zitronenschale würzen. Die Masse in eine mittelgroße, gefettete Kastenform füllen und im vorgeheizten Backofen ca. 35 bis 40 Minuten backen. Nach dem Erkalten mit Puderzucker bestäuben.

Süßes Apfelbrot ist mit Vanillesoße eine raffinierte Nachspeise.

Unser Apfelsortiment

Piros	säuerlich, saftig, aromatisch
Galmac	süß-säuerlich, saftig, aromatisch
Delbar	süß-säuerlich, saftig, knackig
Falstaff	fein säuerlich, saftig
Elstar	saftig, süß-säuerlich, aromatisch
Gala	süß-saftig, feinaromatisch
Wellant	knackig, saftig, süß-säuerlich
Pinova	knackig, saftig, süß-säuerlich, aromatisch
RubINETTE	knackig, saftig, süß-säuerlich, besonders aromatisch
Jonagold	knackig, süß-saftig, aromatisch
Roter Boskoop	knackig, saftig, herb-säuerlich
Braeburn	knackig, süß-säuerlich
Fuji	knackig, süß-saftig
Ingol	säuerlich

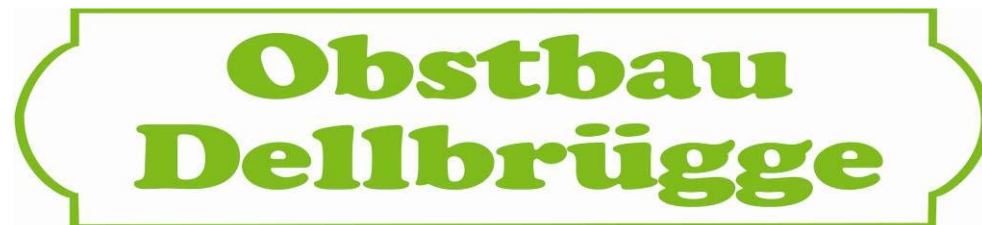
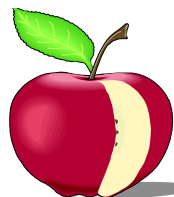
Unsere Verkaufsstellen:

Hofladen am Sandweg in Ibbenbüren

Montag – Freitag	8.30 – 18 Uhr
Samstag	8.30 – 13 Uhr

Außerdem:

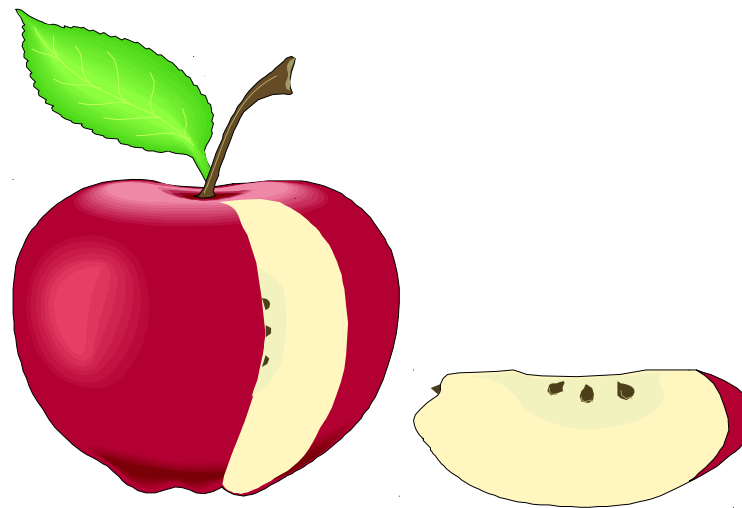
Markant Markt Püsselbüren
Marktkauf Ibbenbüren
Raiffeisenmarkt Brochterbeck
Raiffeisenmarkt Ladbergen
Raiffeisenmarkt Laggenbeck
Raiffeisenmarkt Riesenbeck
REWE Markt Ibbenbüren
Vollgut Lengerich



....frisch schmeckt' s einfach besser

**Knackige Äpfel
– direkt vom Erzeuger-**

Infos & Rezepte



.....iss' mich täglich

