

Was steckt im Apfel?

80 – 88 %	Wasser
8 – 16 %	Fructose
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. Fructose 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 Fructose 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!

Apfelbrötchen (warm)

Zutaten:

200 ml Milch + 2 EL
½ Würfel Hefe
1 TL Zucker
450 g Mehl
100 g Zucker
1 Prise Salz
100 g weiche Butter
2 Eier + 1 Ei
2 Äpfel (Elstar)

Zubereitung:

Milch lauwarm erwärmen und die Hefe und den 1 TL Zucker darin auflösen. Mehl, 100 g Zucker, Salz, weiche Butter und 2 Eier zufügen und mit den Knethaken des Rührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Äpfel waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Apfelwürfel unter den Teig kneten. Teig zu einer Rolle formen und in 20 Scheiben schneiden. Zu kleinen Brötchen formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Zugedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.

1 Ei und 2 EL Milch verquirlen. Brötchen damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 15 Min. backen.

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

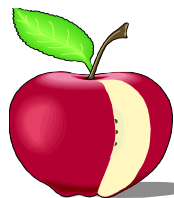
Unsere Verkaufsstellen:

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 Laggenbeck
REWE Markt Ibbenbüren
Edeka – Dütman im Raum Osnabrück



**Knackige Äpfel
– direkt vom Erzeuger-**

Infos & Rezepte

