

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!

Apfel-Sahne Kuchen

Für den Teig:

250 g Mehl
150 g Zucker
150 g Butter
1 Ei
½ P. Backpulver

Aus diesen Zutaten einen Mürbeteig herstellen und in eine Springform drücken. Den Rand etwas höher ziehen.

Für den Belag/die Füllung:

500 – 700 g Äpfel schälen, würfeln und auf dem Boden verteilen. Die Äpfel mit Zitrone bestreichen.

Aus 3 Bechern Sahne, 125 g Zucker, 1 P. Vanillinzucker, 1 P. Vanillepudding (zum Kochen) einen Pudding kochen und dann direkt über die Äpfel geben. Ca. 60 – 70 Minuten bei ca. 175 Grad backen.

Unser Apfelsortiment

| | |
|----------------------|--|
| Piros | säuerlich, saftig, aromatisch |
| Galmac | süß-säuerlich, saftig, aromatisch |
| Delbar | süß-säuerlich, saftig, knackig |
| Santana | „Allergiker-Äpfel“, süß- säuerlich |
| 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 |
| Topaz | knackig, saftig, fein-säuerlich |

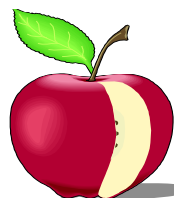
Unsere Verkaufsstellen:

Hofladen am Sandweg in Ibbenbüren

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

Außerdem:

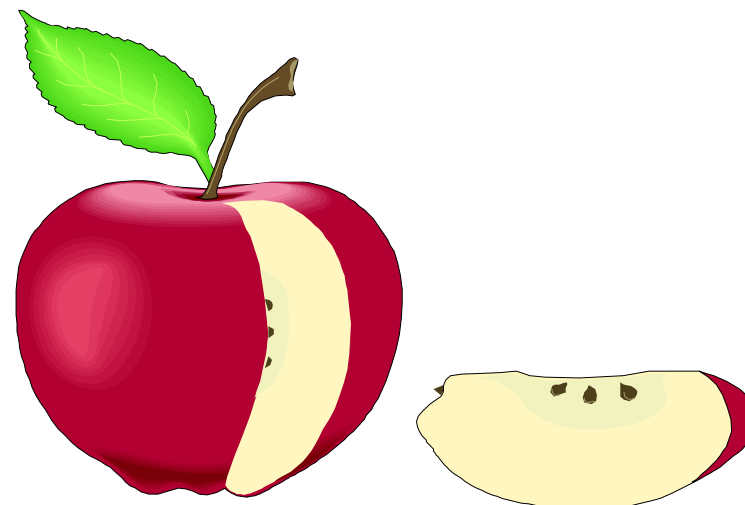
Markant Markt Püsselbüren
Marktkauf Ibbenbüren
Raiffeisenmarkt Brochterbeck
EDEKA Steinbeck
REWE Markt Ibbenbüren
REWE Markt Lengerich



....frisch schmeckt' s einfach besser

**Knackige Äpfel
– direkt vom Erzeuger-**

Infos & Rezepte



.....iss' mich täglich