Apfelstrudel mit Tofu

Der leckere Apfelstrudel mit Tofu wird ohne Zucker zubereitet. Das Rezept eignet sich auch für die vegane Küche.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 45 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 2,3 h

Zutaten

Für den Teig

250 g	Dinkelmehl (feines)
8 EL	Wasser
4 EL	Sonnenblumenöl
1 EL	Butter (zerlassene)
1 TL	Salz

Für die Füllung

1.5 kg	Äpfel
240 g	Tofu
120 g	Rosinen
1 TL	Zimt
0.5 Stk.	Zitronen (den Saft davon)
	Ahornsirup
	Sojamilch

Zubereitung

1. Für den Apfelstrudel mit Tofu sollten alle Zutaten Raumtemperatur haben und das Wasser leicht erwärmt werden (lauwarm). Zuerst das Mehl in eine große Backschüssel sieben. Mittig eine Mulde ausformen. In die Vertiefung das Salz streuen, Wasser und Öl mit einem Esslöffel langsam zufügen. Die Zutaten in der Mulde mit einer Gabel leicht verrühren, dann

langsam nach außen in das Mehl ziehen.

2. Nun alle Zutaten mit den Händen oder dem Knethaken des Rührgeräts zu einen gleichmäßigen Teig verkneten. Die Schüssel mit einem Tuch oder einem angewärmten Teller abdecken und an warmer Stelle eine Stunde rasten lassen.

3. Unterdessen die Füllung zubereiten: Die Äpfel waschen, trocknen, schälen und grob reiben, in eine Schüssel geben. Rosinen, Zitronensaft, Zimt und Ahornsirup zufügen und die Zutaten gut vermengen. Den Tofu in eine separate Schüssel geben, die Sojamilch zufügen und cremig verrühren.

4. Nach der Ruhezeit den Ofen auf 190 Grad anheizen und den Teig auf einem Stück Backpapier dünn ausrollen. Butter in einem kleinen Topf zerlassen und den Teig damit bepinseln. Die Tofucreme aufstreichen, darüber die Apfemischung verteilen. Den Teig zum Strudel aufrollen, das Backpapier zu Hilfe nehmen. Mit dem Backpapier auf ein Blech setzen und etwa 45 Minuten lang goldgelb backen lassen.

Tipp

Den Apfelstrudel mit Tofu vor dem Servieren mit Staubzucker bestreuen, mit geschlagenem Soja-Schlagobers und Zitronenmelisse garnieren.