



**Mehr weihnachtliche Rezepte im neuen Backbuch:**

<https://www.leben-mit-ohne.de/xmas>

# Apfel-Taschen (gf, eifrei)

## Zutaten

2-4 EL kaltes Wasser  
1 EL Joghurt  
1 TL Apfelessig  
1 TL Natron  
2 EL Zucker  
1 Prise Salz  
1 TL Xanthan  
120g Butter  
250g Mehl (siehe unten)

## Mehlmischung

75g Vollkorn Reismehl  
75g weißes Reismehl  
40g Sorghum Mehl  
30g Kartoffelstärke  
30g Tapiokastärke

## Füllung

250g Äpfel oder Süßkartoffel  
70g Zucker  
Zimt, Muskat, Ingwerpulver

## Zubereitung

- I. Äpfel waschen, schälen und mit einer Reibe sehr fein reiben. In einem Topf 70g Zucker erhitzen, geriebenen Apfel und Gewürze nach Verträglichkeit hinzugeben. Für 8 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Es sollte ein Mus entstehen. Abkühlen lassen.
- II. Butter mit Zucker im Mixer verrühren, Apfelessig und Joghurt unterrühren. Ofen auf 160°C Umluft vorheizen.
- III. Mehl mit Xanthan, Salz und Natron mischen. Langsam unter die Buttermischung geben und eventuell 2-4 EL kaltes Wasser hinzugeben. Sehr vorsichtig mit dem Wasser sein. Es sollte ein fester, elastischer Teig entstehen, der ausgerollt werden kann.
- IV. Teig 1-2cm dick ausrollen und mit einem Glas Kreise mit ca. 6cm Durchmesser ausstechen. Die Kreise auf ein Backpapier legen.
- V. In jeden Kreis 1-2 TL der Apfelmasse geben. Einen zweiten Kreis mit etwas Wasser am Rand

befeuchten und mit der feuchten Seite auf den Kreis mit der Apfelmasse legen. Mit einer Gabel am Rand leicht zusammendrücken.

- VI. Leicht mit etwas Wasser bepinseln. Für 25 Minuten bei 160°C Umluft in den Ofen.

## Variation

Anstatt Apfel kann dieses Rezept auch wunderbar mit Süßkartoffel zubereitet werden. Dazu die Süßkartoffel schälen, in Wasser ca. 20 Minuten weich kochen. Das Wasser abgießen und die Süßkartoffeln zu einem Brei zerstampfen. In den warmen Brei den Zucker und die Gewürze einrühren.

Mit Punkt 2 fortfahren.

Mehr weihnachtliche Rezepte im neuen Backbuch:

<https://www.leben-mit-ohne.de/xmas>