



• Kombination

Royal Gala aus dem Vinschgau

Zimt

Kalium
130
mg pro 100 g

Royal Gala aus dem Vinschgau

Mit seinem geringen Säuregehalt und fruchtigen Aroma eignet sich der Royal Gala besonders für die Zubereitung von Kuchen und Backwaren in der Herbst- und Winterzeit. Das im Apfel enthaltene Pektin verlangsamt die Aufnahme des Zuckers im Darm. Als löslicher Ballaststoff ist das Pektin zudem Nahrung für unsere Darmflora, die unser Immunsystem und die korrekte Darmfunktion im Gleichgewicht hält (10).

Kombination

Die Kombination aus Apfel und Zimt entfaltet eine Geschmacksexplosion der natürlichen Süße. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Zimt zur Regulierung des Blutzuckerspiegels beiträgt (11) und eine wertvolle Waffe in der Prävention von Diabetes ist. Wir verstärken die blutzuckersenkende Wirkung von Zimt, indem wir ihn mit dem Pektin des Royal Gala und den löslichen Ballaststoffen der Bohnen vereinen. Beide Inhaltsstoffe verlangsamen die Aufnahme von Zucker im Darm (7).

Werte und Potenziale

Ein Dessert mit den Kalorien eines Fruchtojoghurts und weniger als einem Teelöffel Zucker. Dank des Zusammenspiels von Royal Gala und Zimt hat die süße Nachspeise nur geringe Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel. Die wichtigen Polyphenole, die in beiden Zutaten enthalten sind, stärken die antioxidative Abwehr.

Apfel-Zimt-Törtchen

Dessert/süßer Snack

Saison: Herbst

Zutaten (für 12 Personen)

Mandeldrink	300 g
Royal Gala aus dem Vinschgau	240 g
Bohnenmehl	180 g
Erythrit (natürliches Süßmittel)	135 g
Mandeln	60 g
große Eier	2
Sonnenblumenöl	30 g

Backpulver	6 g
Zitronenschale	3 g
Zimtpulver	3 g

Inhaltsstoffe/Allergene

- **Eier** und Eiprodukte
- Schalenfrüchte: **Mandeln**

Zubereitung

- Alle Zutaten außer Eiweiß, Mandeln und Äpfel mit dem Schneebesen verquirlen und mindestens eine halbe Stunde ruhen lassen.
- Das Eiweiß zu Schnee schlagen und mit der Hälfte der Mandeln (gehackt oder Mandelblättchen) und der Hälfte der mit Schale in Würfelchen geschnittenen Äpfel unter die Masse heben.
- Je 80 g Masse in Muffinformen füllen und mit den restlichen Äpfeln und Mandeln garnieren.
- Bei 170°C für 25 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

Energie	528 kJ/126 kcal
Fette	6,91 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,91 g
Kohlenhydrate	20,49 g
davon Zucker	2,77 g
Ballaststoffe	4,06 g
Eiweiß	6,22 g
Salz	0,07 g

süßer Apfel

