

ROHKOST-APFELTORTE



NATÜRLICH in Balance

Zutaten:

Tortenboden:

- 250 g Walnüsse
- 250 g Trockenfrüchte (Datteln und Rosinen gemischt)
- geriebene Schale von 1/2 Zitrone
- ¼ Teelöffel Zimt

Apfelfülle:

- 1,5 kg Äpfel
- 1 Handvoll Rosinen oder mehr
- 2 Teelöffel Zimt
- Saft von 1/2 Zitrone
- 3 EL Flohsamenschalen
- Salz
- Honig nach Bedarf

Nussstreusel:

- 50g gemahlene Walnüsse
- 1 TL Honig
- ½ TL Zimt

Zum Garnieren:

- getrocknete Ringelblumenblüten

Zubereitung:

1. Nüsse 4 Std. in Quellwasser einweichen, danach gut abspülen und abtropfen lassen.
2. Nüsse und Trockenfrüchte in einem Mixer zerkleinern oder durch ein Faschiergerät drehen. Zimt und Zitronenschalen hinzufügen und gut durchmischen. Falls der Teig zu weich ist, 1-2 Esslöffel Braunerhsemehl oder Nussmehl hinzufügen. Diese Masse in eine mit gemahlene Nüssen bestreute Tortenform ca. 1cm hoch füllen. Mit dem Löffel gleichmäßig verteilen.
3. 1. Apfelschicht:
Die Hälfte der Äpfel fein blättrig schneiden. Mit 1 Teelöffel Zimt und einer Prise Salz durchmischen und die Rosinen untermengen. Cirka 15 Minuten ziehen lassen. Diese Fülle dann auf den Tortenboden verteilen.
4. 2. Apfelschicht:
Die andere Hälfte der Äpfel mit Schale und Kernen, Honig nach Geschmack, einer Prise Salz, 1 TL Zimt und Zitronensaft zu einem Mus pürieren. Die Flohsamenschalen unterrühren. Das Apfelmus in die Tortenform auf die blättrig geschnittenen Äpfel geben und gleichmäßig verstreichen.
5. Nussstreusel:
Gemahlene Walnüsse mit Honig und Zimt verbröseln. Die Torte damit bestreuen. Nun die Torte für mindestens 2 Stunden ins Kühlfach stellen.
Die Torte mit Ringelblumenblütenblätter bestreut servieren.