


**NÄHRWERTE  
pro Stück:**

|               |          |
|---------------|----------|
| Brennwert     | 156 kcal |
| Kohlenhydrate | 10 g     |
| Eiweiß        | 11,6 g   |
| Fett          | 16,5 g   |

# APFELROSEN- WALNUSS TARTE

## ZUTATEN für 12 Stücke:

### Walnussboden:

- 40 g WEIDER Gold Whey Vanille
- 80 g Mandelmehl (entölt)
- 80 g Walnüsse (gemahlen)
- 1 Ei
- 100 g IMO-Sirup
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimt

### Puddingcreme:

- 40 g WEIDER Gold Whey Vanille
- 400 ml Milch (1,5% Fett)
- 30 g Speisestärke

### Apfelrosen:

- 2-3 Äpfel
- 1 Zitrone

## ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten für den Walnussboden gut verkneten und in eine Tarte-Form geben. Bei 180°C für 20-25 min. blindbacken.
2. Speisestärke und 50 ml Milch in einer Tasse verrühren. Die restliche Milch aufkochen und die Speisestärke einrühren. Die Masse kurz abkühlen lassen und anschließend das Proteinpulver mit einem Schneebesen unterheben. Den Pudding auf den Boden gießen.
3. Zitronensaft und etwas Wasser in eine Schüssel geben. Anschließend die Äpfel vierteln, Kerne entfernen und in 2 mm dünne Scheiben schneiden. Die Apfelscheiben in das Zitronenwasser geben und kurz in der Mikrowelle erwärmen bis sie biegsam sind. Die Apfelscheiben abwechselnd zusammenrollen bis kleine Rosen entstehen und diese in den Pudding setzen.

