

«Gut zu wissen»



Der Apfel

- ist die beliebteste Frucht von Herrn und Frau Schweizer (Konsum knapp 16 kg pro Person und Jahr);
- ist dank modernen Lagermethoden das ganze Jahr über erhältlich;
- ist von Natur aus praktisch verpackt und eignet sich damit hervorragend zum Mitnehmen;
- hat kaum Fett, dafür energiespendende Fruktose;
- ist vielseitig verwendbar: roh als gesunder Pausensnack, gekocht in süssen bis pikanten Gerichten oder gepresst als Apfelsaft;
- enthält wertvolle Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe.



Schweiz. Natürlich.

Apfel-Kokos-Kuchen

Für eine Springform von Ø 24 cm:
600 g Äpfel, 2 dl Apfelsaft, 1 Limone oder Zitrone mit unbehandelter Schale, 150 g weiche Butter, 125 g Zucker, 1 Prise Salz, 3 Eier, 100 g Kokosflocken, 150 g Mehl, 1 TL Backpulver, Puderzucker zum Bestäuben



Äpfel schälen, entkernen, achtern und in ½ cm dünne Schnitze schneiden. Apfelsaft aufkochen, Limonenschale dazureiben, Saft dazupressen. Apfelscheiben zugeben, 3 Minuten köcheln, ab und zu umrühren. Apfelscheiben in einem Sieb abtropfen, Flüssigkeit auffangen. Butter mit Zucker und Salz gut verrühren. Eier nacheinander darunterühren und zu einer schaumigen Masse verrühren. Kokosflocken, Mehl und Backpulver dazu mischen. Apfelschnitzchen unterheben. Teig in eine ausgebutterte Springform füllen. Im 180 Grad heissen Ofen ca. 45 Minuten backen. Leicht ausgekühlt mit ca. ½ dl Apfelsud beträufeln. Mit Puderzucker bestäuben.

Weitere Rezepttipps auf:

www.tagdesapfels.ch/rezepte

Grosser Wettbewerb

Wie viele Kalorien hat ein Apfel pro 100 g?

Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____ PLZ: _____

Ort: _____ Telefon: _____

E-Mail: _____

1. Preis: Gutschein im Wert von CHF 500.- bei René Schudel im Restaurant «benacus». Die Gewinner können ihm beim Kochen über die Schulter schauen.
- 2.-5. Preis: Schweizer Früchte im Wert von je CHF 100.-
- 6.-10. Preis: Je 1 Rezeptbuch «Kochen mit Schweizer Obst und Beeren»

**Bitte einsenden an: Schweizer Obstverband, Baarerstrasse 88, CH-6300 Zug
Weitere Teilnahmemöglichkeiten unter www.tagdesapfels.ch**

Einsende- bzw. Anmeldeschluss für den Wettbewerb ist der 30.9.2016; die Gewinner werden bis 31.10.2016 informiert. Die Gewinner werden persönlich benachrichtigt und können publiziert werden. Eine Barauszahlung der Preise ist nicht möglich. Über das Gewinnspiel wird keine Korrespondenz geführt, und der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Ein Stück Paradies in der Hand

Der Apfel ist seit jeher ein Symbol für Gesundheit und Reichtum. Auch hat er als Inspirationsquelle für Physik und Literatur gedient. Mit ebenso viel Leidenschaft und Sorgfalt hegen und pflegen unsere Obstbauern die feinen Schweizer Äpfel. Seine Inhaltsstoffe helfen dem Körper, gesund und fit zu bleiben. Vitamin C stärkt die Abwehrkräfte, Kalium und B-Vitamine sind gut für die Nerven und Muskeln und Pektin fördert die Verdauung und bindet Giftstoffe. Mit nur 55 kcal pro 100 Gramm ist ein Apfel der ideale Pausensnack. Zudem kann der Apfel in verschiedensten Formen konsumiert werden, sei es als Apfelsaft, als süßes Dessert oder in feinen Hauptgerichten.

