



APFEL-ZIMT-TARTELETTES

Für den Mürbteig:

100 g Dinkelmehl, Type 1050

(alternativ: meine glutenfreie Mehlmischung*, siehe rechts unten)

50 g natives Kokosöl,

Zimmertemperatur

1/4 TL Salz

3/4 EL Ahornsirup, Grad A oder C

1 EL Apfelmus (entfällt bei der glutenfreien Version)

**für die glutenfreie Version zusätzlich entweder 1 Ei hinzufügen ODER 3/4 EL gemahlene Chiasamen mit 3 EL Wasser vermischen und 5 Minuten quellen lassen. Dann dem Teig hinzufügen.*

Für den Apfelbelag:

1 EL natives Kokosöl

500 g Äpfel, geschält, entkernt und klein gewürfelt

2 EL Ahornsirup, Grad A oder C

1 EL Zitronensaft

1/2 TL Zimt

2 TL Maisstärke

2 EL Wasser

5 TL Aprikosenmarmelade

Zeitaufwand:

ca. 40 Minuten

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten für den Mürbteig glatt verkneten – dabei schnell arbeiten, damit der Teig nicht zu warm wird.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig in 5 Stücke aufteilen, aus jedem Stück eine Kugel formen, auf das Backpapier setzen und mit den Händen zu einer flachen Scheibe drücken. Mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Die Teigböden ca. 10 Minuten backen, bis sie an den Kanten leicht gebräunt sind.

In der Zwischenzeit den Apfelbelag zubereiten: Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die gewürfelten Äpfel darin anbraten. Ahornsirup, Zitronensaft und Zimt (durch den Zimt bekommen die Äpfel eine braune Farbe, wenn das nicht gefällt, lässt den Zimt weg und stäubt ihn später über die fertig gebackenen Tartes) hinzufügen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze und unter Rühren schmoren lassen.

Maisstärke in einer Schale mit Wasser anrühren und unter die Äpfel mischen. Unter Rühren eine weitere Minute köcheln lassen.

Die vorgebackenen Teigböden mit je 1 TL Aprikosenmarmelade bestreichen. Die gebratenen Äpfel gleichmäßig auf den Böden verteilen. 8 Minuten backen.

Glutenfreie Mehlmischung (davon 100 g abwiegen und statt des Dinkelmehls benutzen):

150 g Vollkornreismehl

100 g Buchweizenmehl

100 g Maismehl

150 g Kartoffelstärke

50 g Maisstärke