

STAND: JULI 2016

# Apfel-Karotten Tarte

## Zutaten

### 10 Portionen für den Teig

125 g	Mehl
1	Ei
60 g	Butter
1	Prise Salz

## Zutaten

### 10 Portionen für die Füllung

300 g	Geraspelte Karotten
300 g	Geraspelte Äpfel
1 EL	Frisch gehackte Kräuter (z.B. Kerbel, Blatt Petersilie oder Dill)
	Saft von 1 Zitrone

## Zutaten

### 10 Portionen für den Eierstich

1 Fl. / 500 ml	Fresubin® HP Energy
5 / 250 g	Eier
50 g	Gemahlene Haselnüsse (zum Garnieren)
	Salz, Pfeffer, Muskat

## Zubereitung

Aus Mehl, Ei, Butter und Salz einen Mübeteig herstellen. In Klarsichtfolie einwickeln und eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Die Zutaten für die Füllung gut mischen und abgedeckt einige Zeit im Kühlschrank ziehen lassen. Den Teig ausrollen, in eine Springform (28 cm) oder rechteckige Auflaufform geben, einen Rand stehen lassen. Die Karotten-Apfel-Masse sorgfältig ausdrücken und auf dem Teig gleichmäßig verteilen. Die Flasche Fresubin® HP Energy aufschütteln, mit den Eiern und Gewürzen mischen. Den Eierstich über die Karotten-Apfel-Masse gießen und mit 50 g gemahlener Haselnüssen bestreuen. Auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 45 Minuten backen. Auskühlen lassen und aus der Form nehmen. Zum Garnieren gehackte Kräuter darüber streuen. Der Kuchen lässt sich sowohl heiß als auch kalt essen. Für Fingerfood eignet sich die rechteckige Auflaufform, das Portionieren ist bei dem kalten Kuchen einfacher. Bedarfsweise kann die Tarte im Mikrowellengerät problemlos erhitzt werden, was ein Backen im Voraus ermöglicht.

## Tipp

Anstelle von Fresubin® HP Energy können Sie auch die neutralen Varianten von Fresubin® 2 kcal DRINK oder Fresubin® Energy DRINK einsetzen.

### Nährwerte pro Portion:

Energie	266 kcal
Eiweiß	10,0 g
Kohlenhydrate	23,0 g
Fett	15,0 g