

Hallo!

Seit Ihr gut in die Fastenzeit gestartet? Ihr werdet es nicht glauben, ich habe mir wieder mal vorgenommen, während der Fastenzeit keine Schokolade zu essen. Obwohl ich ([hier](#)) schon über meine gescheiterten Versuche in Sachen Schokoverzicht geschrieben habe, probiere ich es wieder. Irgendwann schaffe ich es, wäre doch wirklich gelacht.

Aber ohne Kuchen geht es dennoch nicht. Die Apfel Mohn Torte ist eine gesündere Alternative für alle Kuchenliebhaber und noch dazu ganz ohne Mehl! So muss man auch in der Fastenzeit nicht ganz auf Süßes verzichten.

Apfel Mohn Torte

Zutaten:

6 Eier

100 ml Wasser

100 ml Öl

150 g Honig

350 g Mohn

150 g gemahlene Nüsse

3 mittelgroße Äpfel

Saft 1/2 Zitrone

1 Pkg. Weinsteinbackpulver

1 MS Zimt

Dotter mit Wasser schaumig rühren. Nach und nach Öl einrühren. Honig unter ständigem Rühren hinzufügen.

Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und grob reiben. Mit Zitronensaft beträufeln, damit die geriebenen Äpfel nicht braun werden.

Mohn, Nüsse, Backpulver und Zimt miteinander vermischen und eßlöffelweise unter die Dottermasse heben. Geriebene Äpfel unterrühren.

Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unter die Dotter-Mohn-Nuss Masse heben.

Eine Tortenspringform mit Baktrennspray einsprühen und die Masse einfüllen. Bei 160°C 30 Minuten backen, die Temperatur auf 180°C erhöhen und nochmals 30 Minuten backen.

Auskühlen lassen und mit gehackten Nüssen bestreuen und

etwas Honig beträufeln.

Nach 1-2 Tagen schmeckt diese Torte besonders fein. Man kann ihr also ruhig etwas "Zugzeit" lassen.

Einige von Euch werden sich sicher fragen, warum ich Honig anstatt Zucker nehme. Honig hat ja nur in geringem Maße weniger Kalorien als Zucker und sollte ebenso wie Zucker sparsam eingesetzt werden. Dennoch ist Honig ein Naturprodukt und enthält viele Mineralstoffe und Vitamine. Weiters wird Honig eine antibakterielle Eigenschaft zugesprochen.

Honig wird bei uns auch als Hausmittel bei Husten eingesetzt. Ein kleiner Teelöffel Honig vor dem Schlafen gehen, tut dem Hals der Kids wahrlich gut. Kindern unter einem Jahr sollte aber kein Honig gegeben werden.

Wie gestaltet Ihr die Fastenzeit? Verzichtet Ihr auch auf etwas Bestimmtes?

Momentan bin ich noch sehr motiviert und hoffe, dass ich meinen Schokolade-Verzicht durchhalte! Der Obst-Konsum ist auf alle Fälle schon gestiegen. Statt dem Stück Schokolade nach dem Mittagessen gibt es nun ein Stück Obst oder Topfencreme mit Obst