



Apfel-Birnen Tarte



ab 10. Monat

Rezept für eine leckere zuckerfreie Apfel-Birnen-Tarte mit einem Mürbeteig mit Reissirup, die sich schon für das Baby eignet

Mit Reissirup könnt ihr einen leckeren zuckerfreien Mürbeteig machen, der mit Äpfel und Birnen zu einer leckeren Apfel-Birnen-Tarte wird. Hübsch verziert mit frischem Obst wird diese Tarte zu einer leckeren Geburtstags“torte“ , die sich auch schon für den 1.Geburtstag eignet.

- **Zutaten für die Apfel-Birnen-Tarte**
- 150 g Dinkelmehl
- 100 g Butter
- 50 g Reissirup
- 2 Äpfel
- 1 Birne
- 125 ml Wasser
- 5 EL Speisestärke
- frisches Obst zum Garnieren

Gebt das Mehl mit der Butter und 50 g Reissirup in eine Schüssel und verknetet sie zu einem geschmeidigen Mürbeteig, den ihr dann für mindestens 30 Minuten kalt stellt.

Fettet eine Tarteform (oder eine normale 24-er Kuchenform) ein, gebt den Teig hinein und drückt ihn auch am Rand gut fest. Dieser Boden wird nun 20 Minuten lang bei 180°C blind



gebacken. Dafür stecht ihr in mehrmals mit einer Gabel ein und verteilt dann getrocknete Erbsen darauf. Die Erbsen kommen nach dem Backen wieder runter und geben keinen Geschmack ab. Ihr könnt sie aber auch weglassen.



Lasst den Teig dann gut abkühlen und widmet euch in der Zwischenzeit dem Belag. Dafür schält ihr Äpfel und Birne und schneidet sie in kleine Stücke. Gebt sie mit der Zimtstange und dem Wasser in einen Kochtopf und köchelt sie bis sie bissfest sind. Verrührt die Speisestärke mit etwas Wasser bis sich alle Klümpchen gelöst haben und rührt sie dann zügig unter die Obstmasse.

Verteilt die Obstmasse dann noch heiß auf dem Tarteboden und lasst sie fest werden. Kurz vor dem Verzehr könnt ihr die Apfel-Birnen-Tarte noch mit Obst eurer Wahl verzieren.

Unsere Empfehlung für Dich:



erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Eignet sich Reissirup für das Baby?

Auf Honig und Ahornsirup solltet ihr im 1. Lebensjahr unbedingt verzichten, da sie Sporen des Bakteriums Clostridium botulinum enthalten können, das giftig wirkt und vom Darm des Säuglings noch nicht ausreichend bekämpft werden kann. Bei Reissirup besteht diese Gefahr nicht, so dass ihr ihn bedenkenlos in Maßen verwenden könnt. Außerdem besteht Reissirup zu gut einem Fünftel aus langkettigem Mehrfachzucker, der erst vom Organismus in Einfachzucker aufgespalten werden muss. Das schont den Blutzuckerspiegel. Reissirup ist auch frei von Fructose und eignet sich daher sehr gut bei einer Fructozuckerunverträglichkeit.