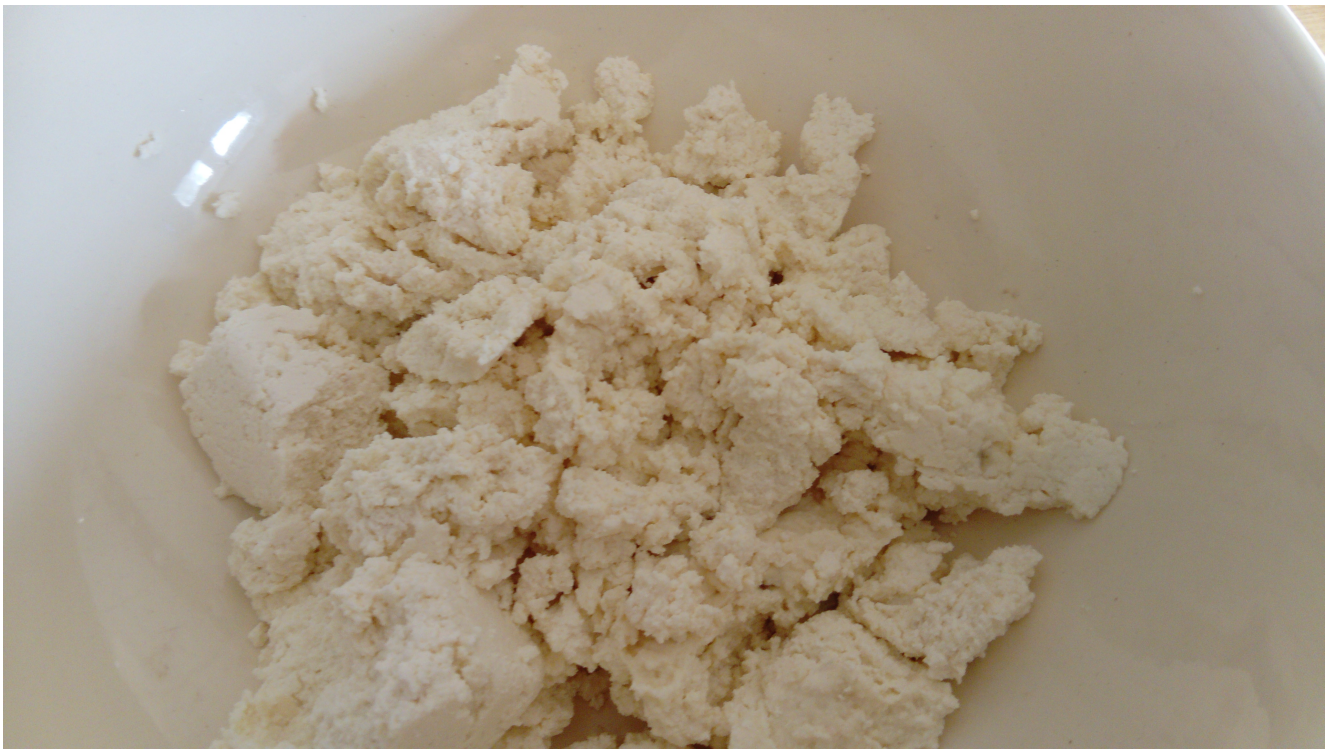
Ricotta – Apfeltarté

Bei meiner wöchentlichen Käseherstellung produziere ich immer eine Menge Molke. Was tun damit? Aus 12 ltr. Milch bekomme ich ca. 8-10 ltr. Molke. Davon trinken wir erstmal 1-2 ltr. bevor ich dann die Molke in einen großen Topf (15 ltr.) gebe und vorsichtig aufkochen lasse. Sobald die Molke anfängt zu Kochen, schalte ich den Herd aus. Über Nacht lasse ich die Molke abkühlen, um sie dann am anderen Tag durch ein Mulltuch zu gießen. Im Mulltuch bleibt der Ricotta zurück. Aus diesem Ricotta habe ich diesmal eine Apfeltarté hergestellt. Hier seht ihr den fertigen Ricotta.



Apfeltarté – Zutaten

1 kg Ricotta
4 Eier
200 gr. Agavendicksaft
2 Eßl. Vanillepuddingpulver
5 Eßl. feinen Dinkelgrieß
1 Prise Salz

Belag
7 Äpfel
4-5 Eßl. Zimt und Kokosblütenzucker

Zubereitung
Ricotta, Eier, Agavendicksaft schaumig rühren. Vanillepuddingpulver, Dinkelgrieß und Salz dazugeben und

alles gut mit einem Mixer verrühren.
Die Masse in eine Tartéform (28cm) geben und mit den geviertelten Äpfeln belegen. Zimt-Zucker-Mischung darüber streuen und für 45 Min. bei 150 Grad Umluft in den Backofen stellen.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
28.07.2017
Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6684-83743

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

17.07.2017
Mein 5. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6684-83736
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017
Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017
Mein 4. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

Der Provider dieses Blogs