

# Johannisbeer-Tarte mit Raps-Kernöl



## ZUTATEN:

- 4 Eier
- 2 Äpfel
- 125 g Johannisbeeren
- 200 ml Teutoburger Raps-Kernöl
- 200 g Zucker
- Salz
- abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone
- 400 g Mehl
- 3/4 Päckchen Backpulver

Eier trennen. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, in kleine Würfel schneiden. Johannisbeeren waschen, putzen. Raps-Kernöl mit Zucker, Salz, Zitronenschale und Eigelb cremig rühren. Backpulver mit Mehl mischen, gut unterrühren. Eiweiß steif schlagen, unter die Masse ziehen. Apfelstücke unterheben, Masse in vier runde Tarteformen (Durchmesser ca. 18-20 cm) oder auf ein großes Backblech streichen. Johannisbeeren darüber streuen und die Tarte bei 180° C ca. 35-40 Min. backen.

## Pro Tarte:

110 kcal (4646 kJ), 17,9 g Eiweiß, 57,4 g Fett, 130,1 g Kohlenhydrate (10,8 BE)

**GENIESSERTIPP:** Praktisch jeder Kuchen kann mit Rapsöl gebacken werden. Verwenden Sie statt jeweils 100g Butter oder Margarine einfach 80g rein pflanzliches Raps-Kernöl mit Buttergeschmack von der Teutoburger Ölmühle. So werden Backwaren besonders saftig und bleiben länger frisch. Sie erhalten außerdem eine schöne, goldgelbe Farbe. Das liegt am reichlich enthaltenen Lutein, einem wichtigen Carotinoid, das antioxidativ wirkt und unsere Zellen vor freien Radikalen schützt.