

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 65 (2008)
Heft: 11: Die sanfte Wirkung des Weihrauchs

Rubrik: A. Vogel Naturküche

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 21.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



KostProben
von
Vreni Giger



Warme Apfel-Igel auf Zimtsablés

Für die Apfel-Igel:

8 leicht säuerliche Äpfel
100 g Butter
100 g Roh-Rohrzucker
Zitronensaft, Zimt
3 Eiweiss und 100 g Roh-Rohrzucker
1 Prise Salz

Für die Zimtsablés

100 g Mehl
80 g Butter
40 g Roh-Rohrzucker
1 EL Zimt gemahlen
1 Eiweiss
1 Prise Salz

beits

Dieses Rezept ist für 6 Personen gedacht und braucht eine längere Vorbereitungszeit.

100 g Butter erhitzen, bis sie hellbraun ist und leicht nach Nuss schmeckt; zur Seite stellen. Äpfel schälen, halbieren und entkernen. In feine Scheiben schneiden und in einer Gratinform eine etwa 1 cm dicke Lage einschichten. Mit etwas flüssiger Butter begiessen, leicht mit Zucker und Zimt bestreuen und etwas Zitronensaft darüber träufeln. Vorgang nach jeder Schicht von 1 cm wiederholen, bis kein Apfel mehr übrig ist. Als Abschluss nochmals Butter, Zucker, Zimt und Zitronensaft darüber geben. Die Form mit Backpapier abdecken und eine weitere Form als Gewicht daraufstellen.

Diese Apfelmasse wird im Backofen bei 100 Grad 12 Stunden langsam geschmort. Dann aus dem Ofen nehmen und mit dem Gewicht im Kühlschrank erkalten lassen.

Für die Sablés Mehl mit der Butter reiben. Zucker und Eiweiss schaumig schlagen. Zimt und Salz zu der Mehl-Buttermischung geben und mit der Eimasse schnell zu einem Teig zusammenfügen. Teig zu einer Rolle von 5 bis 6 cm Durchmesser rollen, in Klarsichtfolie 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Dann in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden und bei 170 Grad im Ofen backen.

Mit einem Ausstecher Türmchen aus der Apfelmasse ausstechen, die genau auf ein Sablé passen. Gebäck mit Apfel auf ein Backpapier stellen. Eiweiss mit Salz und einem Drittel des Zuckers schlagen. Wenn die Masse schaumig ist, das zweite Drittel

zugeben, weiter schlagen, bis der Eischnee steif ist. Das letzte Drittel zugeben und nur noch kurz verrühren. Alles in einen Spritzsack mit feiner Lochtülle füllen. Die Apfeltürmchen rundherum mit kleinen Spitzen bedecken, bis sie ganz bedeckt sind. Im Backofen bei 160 Grad genau 13 Minuten backen.



Vreni Gigers Tipp: Mit einem weissen Zimtparfait wird dieses Dessert zu einem festlichen Genuss. Mein Rezept für das Parfait finden Sie in der Dezember-Ausgabe der GN.

Trainieren Sie Ihr Denkvermögen!



Das unten stehende Bild des A.Vogel Club-Events 2008 enthält 10 Fehler. Finden Sie sie?



Die Auflösung finden Sie ab 25. November im Internet unter www.avogel.ch