



Erhältlich
als 200 g & 400 g Packung

Naturprodukt
Bramberger
Epfo-Genuss®

APFELTRESTERPULVER die gesunde Ergänzung



40 %
Ballaststoffe

Foto: Werbemanufaktur Anhaus/Genussregion Bramberger Obstsaft

Die Stärken des Apfelresters aus ernährungsphysiologischer Sicht

Apfelrester enthält eine beträchtliche Menge an Ballaststoffe: mehr als 40% des Apfelresters bestehen daraus.

Nachdem der aktuelle Österreichische Ernährungsbericht 2017 die derzeit niedrige Ballaststoffaufnahme wieder gezeigt hat ist der Apfelrester eine geeignete Ergänzung. Österreicher essen etwa 20 g Ballaststoffe pro Tag, die empfohlene Menge ist 30 g pro Tag. Da die Akzeptanz von Vollkorngetreide nach wie vor schlecht ist könnte Apfelrester eine Ergänzung darstellen. Im Apfel finden wir folgende Arten von

Ballaststoffen: 47% Zellulose, 23% Hemizellulose und 30% Pektin (Elmadfa, 2015). Diese unverdaulichen Bestandteile passieren Magen und Dünndarm und werden im Dickdarm zum Teil von den Darmbakterien verwertet. Vor allem Pektin gilt als wertvolles Prebiotikum, sozusagen als Futter für die Darmbakterien. So können Darmbakterien wachsen und sich vermehren. Ungefähr sind 12 g Pektin in 100 g Apfelrester enthalten.

Karin Buchart
Ernährungswissenschaftlerin



Ein hochwertiges Produkt aus der Obstpresse Bramberg – hergestellt ohne Zusatzstoffe.

Nährwerttabelle pro 100g:	
Energie:	1116 kJ / 267 kcal
Fett:	<0,1g
davon gesättigte Fettsäuren:	<0,1g
Kohlenhydrate:	41,3g
davon Zucker:	29,0g
Ballaststoffe:	40,4g
Eiweiß:	3,9g
Salz:	0,003g

trocken lagern

kochen
Rohkraut, Sauerkraut, Mus und Brei, Kompott, Palatschinken, Soßen, uvm.

backen
Keksteig, Kuchen & Torten, Müsliriegel, Brot, uvm.

roh genießen
Joghurt, Getränke & Shakes, Salatdressing, uvm.

GENUSSREGION OBSTPRESSE BRAMBERG
A-5733 Bramberg am Wildkogel
Schönbach 13, www.epfoe-genuss.at

Mindestens haltbar bis:

ZUM KOCHEN, BACKEN UND ROH GENIESSSEN

www.epfoe-genuss.at

REZEPTVORSCHLÄGE

Schneller Apfelkuchen

Patricia Christ und Rosemarie Haider, Grödig

Zutaten: 1,5 Becher Dinkelmehl fein, 2 EL Puddingpulver Vanille, 4 EL Apfeltresterpulver, 1 Becher Zucker, 4 Eier, ½ Becher Öl, 1 Becher Schlagobers, Apfelstücke, Zimt, Zitronensaft, 1/2 Packerl Backpulver

Zubereitung: Zucker, Aromaten und Eier sehr schaumig schlagen. Apfelstücke mit Zimt und Zitronensaft beträufeln und mit dem Mehlgemisch in die Eiermasse einheben. Bei 180 Grad goldgelb backen.

Tipp: Statt Äpfel können auch Kirschen, Zwetschgen, Marillen oder Rhabarber verwendet werden.

Schwarzwälder-Kirsch-Cupcakes

Francesca Lena Maria Christ, Grödig

Teig: Zutaten: 150 g Butter, 120 g Zucker, Vanillezucker, Orangenpulver, 3 Eier, 120 g Mehl, 30 g Apfeltresterpulver, 50 g Kakaopulver, 1½ TL Backpulver, Zitronenpaste, 1 Schuss Milch, 1 Schuss Kirschnaps

Zubereitung: Den Backofen auf 180° vorheizen. Mehl, Kakaopulver, Apfelmehl abwiegen und Mehl sieben. Butter, Zucker, Vanillezucker & Orangenpulver vermischen & aufschlagen (30sec./Stufe 4). Die Eier nach und nach unterrühren (ca. 30sec./Stufe 4), Zitronenpaste & Mehl-Kakao-Masse unterrühren (12sec./Stufe5). Einen Schuss Milch hinzugeben, wenn die Masse zu fest ist, sonst nur einen Schuss Schnaps. In Muffinsformen einfüllen & 25-30min backen.

Topping: Zutaten: ½ Becher Sahne, 2 EL Mascarpone, 1 TL Rosenblütenzucker, ½ EL Kirschnaps, 2 EL Staubzucker, Schokostreusel, frische Kirschen oder Amarena-Kirschen

Zubereitung: Sahne schlagen dann Mascarpone, Schnaps und Zucker dazu geben. In Spritztülle füllen und auf abgekühlte Muffins spritzen. Schokostreusel über das Topping streuen und oben auf eine Kirsche.

Grießschmarrn mit Apfeltresterpulver

Elisabeth Kastberger, Zell am See

2 Tassen Weizengrieß, 4 Tassen Milch, etwas Salz und 1 Esslöffel Butter und 2 gehäufte Esslöffel Apfeltresterpulver aufgekocht. Dann 2 Eier und 2 Esslöffel Zucker schaumig geschlagen und die ausgekühlte Grießmasse eingerührt und das ganze in der Pfanne gebacken!

Milder Rotkohlsalat

GASTHOF Adler, Antonie Wolf, Stiefenhofen/D

Menge	Art	Kcal
1 kg	Rotkohl fein gehobelt	220
10 g	Zwiebel fein gehackt	27
50 g	Sahne	160
30 g	Apfeltresterpulver	84
0,5 g	Kümmel gemahlen	
1 g	Pfeffer	
15 g	Salz	
wenig	Knoblauch, Paprikagewürz	
100 g	Öl (z.B. Sonnenblumen)	900
50 g	Aceto Balsamico	62
50 g	Mayonnaise	220

alles mischen, durchziehen lassen und nochmal abschmecken

Hanfpralinen

Gastrosophische-Praxis, Rosemarie Haider, Grödig

Zutaten

100 g Bitterschokolade, 50 g Butter, 100 g gehackte Nüsse, 100 g Hanfsamen, 3 EL Apfeltresterpulver, 50 g Datteln, 50 g getrocknete Feigen, Zimt, gemahlen, Zitronensaft, Vanillemark, Rum (38 %)

Zubereitung

Schokolade und Butter über Wasserdampf schmelzen. Die gemischten, gehackten Nüssen, den Hanfsamen (gibt es im Reformhaus), die fein geschnittenen Datteln und Feigen so wie das Apfeltresterpulver in die Schokomasse einarbeiten. Mit den restlichen Zutaten gut abschmecken und mindestens eine Stunde rasten lassen. Dann kleine gefällige Kugeln formen und in einem Gemisch aus geschälten Hanfsamen und geriebenen Nüssen wälzen.

Apfeltresterpulver-Kugeln & Blinis

Lukas Schmiderer, Zell am See

Apfel-Trester-Kugeln mit Honig

150 g Honig leicht warm machen und mit 100 g Apfeltresterpulver vermengen und Kugel formen und antrocknen.

Apfel-Trester-Blinis

2 Stk Bananen mit 50 g Apfeltresterpulver und 4 Eier, a bissl Zimt, bissl Salz fein mixen und in der Pfanne ausbacken.

Gutes Gelingen mit dem Aroma des Apfeltresterpulvers.