



## Frucht-Wäie lakto von Sofie Keller

Mengen für 1 Personen

Tags: Laktosefrei

Gewürze: Zimt, Salz

76 g Kuchenteig	Kuchenteig-Block oder 1-1.5 Stück ausgewallter Kuchenteig je nach Blech-Grösse Den Teig auswallen und auf das Blech legen. Mit einer Gabel einstechen.
16.6 g Mandeln (gerieben)	Auf dem Teigboden verteilen.
200 g Äpfel	In Scheiben schneiden und auf dem Teigboden verteilen. Bei 200°C für ca. 30 min backen.
8 cl Hafermilch	
0.33 Stück Eier	
20.8 g Magerquark	LAKTOSEFREIER QUARK (Zb Skyr)  Mit Milch, Eier und einer Prise Salz mischen. Nach ca. 10 min Backzeit den Guss über die Wäie verteilen und fertig backen.