

act Handbuch



act Muster Angebot:

Title:

Apfelkuchen Backworkshop

Untertitel:

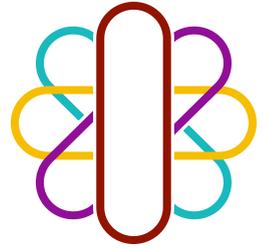
Gemeinsam lernen wir man Apfelkuchen backt

Beschreibung:

Erlebe einen herbstlichen Nachmittag, bei dem wir frische Äpfel direkt vom Baum pflücken und diese anschließend in der Küche zu einem duftenden Apfelkuchen verarbeiten. Du lernst, wie man die besten Äpfel auswählt, den Teig zubereitet und den perfekten Kuchen backt. Am Ende kannst du dein selbstgemachtes Meisterwerk genießen und ein Stück Kuchen mit nach Hause nehmen.

Treffpunkt:

Apfelgarten, Baumstraße 5, 12345 Obsthausen



Timeline Beispiel:

- **Date:** 22. Oktober 2024
- **Time:** 14:00 Uhr (Samstag Nachmittag)
- **Duration:** 3 Stunden

Teilnehmer Information:

Alle Backzutaten und Materialien werden gestellt. Bitte trage bequeme Kleidung, die auch schmutzig werden darf. Wenn du Allergien hast, gib uns bitte im Voraus Bescheid.

Altersempfehlung:

25 bis 35

Tickets:

- **Tickets:** 6–8 Stück (abhängig von der Küchengröße)
- **Preis pro Ticket:** 30 € pro Ticket

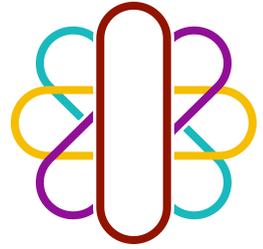
Labels:

Backen, Herbst, Apfelkuchen

Rezept für Apfelkuchen

Zutaten für den Mürbeteig:

- 250 g Mehl
- 125 g kalte Butter (in Würfeln)
- 75 g Zucker
- 1 Ei (Größe M)
- 1 Prise Salz



Zutaten für die Apfelfüllung:

- 5–6 mittelgroße Äpfel (Boskoop oder Elstar)
 - 50 g Zucker
 - 1 TL Zimt
 - 1 EL Zitronensaft
 - 1 EL Mehl (zum Binden der Apfelsaftfüllung)
 - 1 Handvoll Rosinen (optional)
 - 1 Ei zum Bestreichen
-

Zubereitungsschritte:

1. Mürbeteig zubereiten:

Mehl, Butter, Zucker, Ei und Salz schnell zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Äpfel vorbereiten:

Äpfel waschen, schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Apfelscheiben in eine Schüssel geben und mit Zucker, Zimt, Zitronensaft und optional Rosinen vermengen. Das Mehl dazugeben, um den Saft zu binden.

3. Kuchen formen:

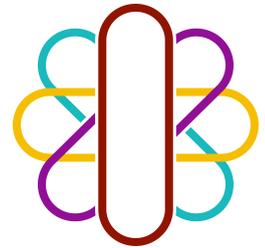
Den Mürbeteig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Den Teig in eine gefettete Kuchenform legen und einen kleinen Rand hochziehen. Die Apfelfüllung gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

4. Kuchen backen:

Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Apfelkuchen für 40–45 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist. Kurz vor dem Ende der Backzeit den Kuchen mit einem verquirlten Ei bestreichen, um eine glänzende Oberfläche zu erhalten.

5. Genießen:

Nach dem Backen den Kuchen etwas abkühlen lassen



Einkaufsliste für einen Kuchen:

Je nach Größe der Gruppe solltest du zwei Kuchen herstellen oder jeder stellt seinen eigenen Kuchen in kleineren Förmchen her. Welches das 'Selber lernen' Erlebnis noch verbessert.

Für den Teig:

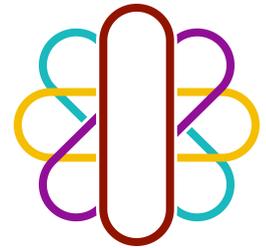
- 250 g Mehl
- 125 g Butter
- 75 g Zucker
- 1 Ei
- 1 Prise Salz

Für die Füllung:

- 5–6 mittelgroße Äpfel
- 50 g Zucker
- 1 TL Zimt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Mehl
- Rosinen (optional)
- 1 Ei (zum Bestreichen)

Tips and Tricks:

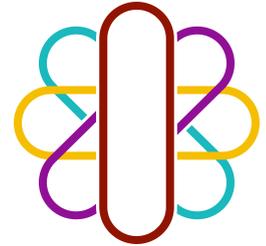
- **Äpfel richtig auswählen:** Verwende festere Apfelsorten wie Boskoop oder Elstar, die im Ofen nicht zerfallen und einen schönen, süß-sauren Geschmack behalten.
- **Perfekter Teig:** Für den Mürbeteig solltest du die Butter kühl halten, damit der Teig schön knusprig wird. Den Teig nur wenig kneten.
- **Apfelkombination:** Mische verschiedene Apfelsorten, um dem Kuchen einen komplexeren Geschmack zu verleihen.
- **Extra Geschmack:** Ein wenig Zitronensaft oder Zimt in der Apfelfüllung bringt die natürlichen Aromen noch besser zur Geltung.



- **Genügend Zeit zum Genießen:** Plane genug Zeit ein, damit alle den Kuchen in Ruhe genießen und sich unterhalten können. Während der Kuchen abkühlt, könnte ein kurzer Spaziergang eine angenehme Pause sein.
- **Das richtige Maß, die richtige Menge:** Je nach Größe der Gruppe solltest du zwei Kuchen herstellen oder jeder stellt seinen eigenen Kuchen in kleineren Förmchen her. Welches das 'Selber lernen' Erlebnis noch verbessert.

Nützliche Fakten über Äpfel:

- Ein Apfelbaum kann bis zu 20 Jahre Früchte tragen.
- Es gibt weltweit über 7.500 verschiedene Apfelsorten, und allein in Deutschland sind etwa 2.000 Apfelsorten beheimatet.
- Die meisten Äpfel sind zu 25 % Luft – das macht sie so schön knackig!
- Äpfel aus Streuobstwiesen sind in der Regel weniger behandelt und dadurch oft gesünder und geschmackvoller als Äpfel aus intensiv bewirtschafteten Plantagen.
- **Reich an Ballaststoffen:** Ein mittelgroßer Apfel enthält etwa 4 Gramm Ballaststoffe, was ungefähr 17 % des täglichen Bedarfs ausmacht. Ballaststoffe fördern die Verdauung und helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.
- **Gut fürs Herz:** Der regelmäßige Verzehr von Äpfeln kann das Risiko für Herzerkrankungen senken. Äpfel enthalten lösliche Ballaststoffe, die dabei helfen, den Cholesterinspiegel zu senken, sowie Polyphenole, die die Blutgefäße entspannen und den Blutdruck regulieren.
- **Reich an Antioxidantien:** Äpfel sind eine hervorragende Quelle für Antioxidantien, darunter Quercetin und Vitamin C. Diese Stoffe schützen die Zellen vor Schäden durch freie Radikale und können das Immunsystem stärken.
- **Fördert die Gewichtsabnahme:** Äpfel haben eine geringe Energiedichte und sind kalorienarm. Der hohe Ballaststoffgehalt sorgt für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl, was beim Abnehmen helfen kann.
- **Unterstützt die Darmgesundheit:** Äpfel enthalten Pektin, eine Art von Ballaststoff, der als Präbiotikum wirkt und das Wachstum gesunder Bakterien im Darm fördert. Ein gesunder Darm kann das Immunsystem stärken und chronische Entzündungen reduzieren.

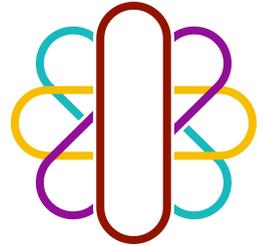


Gesundheit und Sicherheit:

- **Allergien:** Frage die Teilnehmer im Voraus nach möglichen Allergien, insbesondere in Bezug auf Äpfel, Nüsse oder andere Zutaten.
- **Küchensicherheit:** Achte darauf, dass die Küche sauber und ordentlich bleibt, um Unfälle zu vermeiden.
- **Hygiene:** Stelle sicher, dass die Äpfel vor dem Verarbeiten gründlich gewaschen werden.
- **Sicherer Umgang mit scharfen Messern:** Gib klare Anweisungen zum sicheren Schneiden der Äpfel, um Verletzungen zu vermeiden.

Vorteile für Teilnehmer:

- **Lernen durch Praxis:** Die Teilnehmer erfahren, wie sie einen Apfelkuchen von Grund auf zubereiten können – vom Pflücken der Äpfel bis hin zum Backen.
- **Verbindung zur Natur:** Das Pflücken der Äpfel in einem Obstgarten schafft eine Verbindung zur natürlichen Herkunft der Lebensmittel und bietet ein wohltuendes Naturerlebnis.
- **Geselligkeit:** Der act fördert den Austausch und das gemeinsame Erlebnis in einer entspannten, familiären Atmosphäre.
- **Kreativität und Wissen:** Die Teilnehmer nehmen nicht nur einen leckeren Kuchen mit nach Hause, sondern auch wertvolle Tipps und Tricks für zukünftige Backprojekte.



Vorteile für Anbieter:

- **Einzigartiges Erlebnis anbieten:** Mit dem Fokus auf saisonale, regionale Zutaten hebt sich der act von anderen Backworkshops ab und zieht Teilnehmer an, die Wert auf Nachhaltigkeit und Regionalität legen.
- **Wiederkehrende Kunden:** Durch das lehrreiche und genussvolle Erlebnis wird die Bindung zu den Teilnehmern gestärkt, was potenziell zu weiteren Anmeldungen für ähnliche oder fortgeschrittenere Kurse führt.
- **Vernetzung in der Gemeinde:** Die Veranstaltung kann eine engere Bindung zur lokalen Gemeinschaft schaffen, insbesondere durch die Unterstützung regionaler Obstbauern und das Feiern der Erntezeit.
- **Markenaufbau:** Anbieter können sich als Experten für saisonales Backen und nachhaltige Rezepte positionieren und sich von der Konkurrenz abheben.