



Ein knackiger Start in den Tag: Frühstücksideen mit Südtiroler Apfel g.g.A.

Bozen, 12. März 2026 – „An apple a day“ – diesen gesunden Wunsch für die tägliche Ernährung kennen sicher viele. Und wieso nicht gleich morgens erledigen? Im Müsli oder Joghurt, als Smoothie oder pur, der Apfel liefert neben wertvollen Nährstoffen auch das gewisse Frische-Extra für viele Frühstücksklassiker. Äpfel aus Südtirol stehen dabei für klar definierte Herkunft und kontrollierte Qualität – perfekt für einen unbeschwerten Start in den Tag.

Sonne satt: Warum Äpfel aus Südtirol so gut schmecken

300 Sonnentage, kühle Luft und 2.000 Sonnenstunden im Jahr: das alpin-mediterrane Klima in Südtirol sorgt für den besonderen Geschmack der Südtiroler Äpfel. Von Salurn im Süden durch das Etschtal, auf den Mittelgebirgshügel des Burggrafenamtes bis in den Vinschgau und das Eisacktal wachsen in Südtirol auf rund 18.000 Hektar einige der leckersten Äpfel Europas. Neben der Region ist genauso die kompetente Pflege für die Qualität entscheidend. Mit Tradition, Naturnähe und viel Handwerk bauen rund 6.000 Apfelbäuerinnen und Apfelbauern insgesamt mehr als 30 verschiedene Apfelsorten an. 17 Apfelsorten tragen das EU-Siegel g.g.A. die „geschützte geografische Angabe“.

Was bedeutet g.g.A. beim Südtiroler Apfel?

Die geschützte geografische Angabe ist weit mehr als ein Herkunftsnachweis: Nur Äpfel, die festgelegte Anforderungen an Anbau, Qualität und Kontrolle erfüllen, dürfen das g.g.A.-Siegel tragen. Dazu zählen neben der geografischen Herkunft auch nachhaltige Anbaumethoden und regelmäßige Qualitätskontrollen.



© IDM Südtirol/Südtiroler Apfelkonsortium/Armin Huber
[Bild Download](#)

Leicht, frisch und nährstoffreich: Superfood Apfel

Der Südtiroler Apfel g.g.A. überzeugt durch seine ausgewogene Nährstoffbilanz. Mit nur 53 Kilokalorien pro 100 Gramm ist er leicht und gleichzeitig erfrischend, denn rund 85 Prozent seines Gewichts bestehen aus Wasser. Zugleich liefert er trotz seines geringen Fettgehalts eine Vielzahl wertvoller Inhaltsstoffe – darunter 12 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm. Das entspricht etwa 15 Prozent des täglichen Bedarfs. Ergänzt durch wichtige Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe wird der Apfel so zu einem echten Multitalent für eine ausgewogene Ernährung.

Apfel zum Frühstück: Vielfalt für jeden Geschmack

Bis zu 300 Aromen können in einer einzigen Apfelfrucht stecken. Dabei spielt nicht nur der Geschmack eine Rolle, denn das volle Potenzial entfaltet sich über mehrere Sinnesebenen. Schale und Fruchtfleisch geben erste Hinweise auf Sorte und Reifegrad, der Duft offenbart vielfältige Aromen, und der Biss macht Knackigkeit und Saftigkeit spürbar. Beim Kauen verbinden sich schließlich Textur, Geschmack und Aroma.

Die Vielfalt der Südtiroler Apfelsorten bietet damit zahlreiche Möglichkeiten für den Frühstückstisch. Besonders gut harmonieren zum Beispiel Nüsse mit dem Apfel: sie ergänzen die Aromen des Apfels und die Textur ideal. Einfach mal ausprobieren: geröstete Haselnüsse im Granola mit Apfel oder cremiges Nussmus mit dünnen Apfelscheiben auf dem Brot. Weitere Inspirationen und Rezepte vom Apfelkuchen-Smoothie bis hin zum gebackenen Frühstücksapfel gibt es [online](#) und als Rezeptübersicht direkt folgend anbei.

Über den „Südtiroler Apfel“ g.g.A.

Südtirol ist eines der wichtigsten Apfelanbaugebiete Europas. Warme, sonnige Tage und kühle Nächte schaffen ideale Bedingungen für den Anbau der Äpfel aus Südtirol. Die Bezeichnung „Südtiroler Apfel“ g.g.A steht für „geschützte geografische Angabe“ und ist Garant für die geprüfte Qualität des Südtiroler Apfels. 17 Südtiroler Apfelsorten sind europaweit als regionale Spezialität geschützt. Durch das Siegel gehen Verbraucherinnen und Verbraucher sicher, dass die Äpfel von einem der über 6.000 Südtiroler Apfelbauern und -bäuerinnen geerntet wurden, die alle nach den Grundprinzipien des integrierten oder biologischen Anbaus arbeiten.

Über das Südtiroler Apfelkonsortium

Das Südtiroler Apfelkonsortium wurde im Jahr 2000 gegründet. Es ist der Dachverband aller in der Obstwirtschaft in Südtirol tätigen Vermarktungsorganisationen. Seine Hauptaufgabe ist die Interessensvertretung, sowie die Tätigkeit als Schutzkonsortium für die Marke „Südtiroler Apfel“ g.g.A., die 2005 offiziell von der EU geschützt wurde.

Pressebüro für Südtiroler Apfel g.g.A.:

Wächter PR, Barbara Gschwendtner und Luise Mischke , Lindwurmstr. 88, 80337 München

Weitere Informationen finden Sie auf <https://www.suedtirolerapfel.com/de/aepfel-aus-suedtirol.html>

Besuchen Sie uns auch in den Sozialen Medien:



https://www.instagram.com/wir_lieben_aepfel/

Apfelkuchen-Smoothie – Getränk mit Südtiroler Granny Smith Äpfeln

Zutaten

Für 4 Personen

4 Südtiroler Apfel g.g.A. (Granny Smith)
500 ml Mandelmilch
250 g Joghurt
1/2 TL Vanillemark
1 TL Honig
8 EL Haferflocken
2 EL Leinsamen
1 TL gemahlener Zimt
1 Prise geriebene Muskatnuss
1 Prise gemahlene Nelken
1 Prise gemahlener Ingwer
Deko: frische Äpfel, Walnüsse, Leinsamen



© IDM Südtirol/Südtiroler Apfelkonsortium/Denise Renée
Schuster
[Bild Download](#)

Zubereitung

Die Äpfel waschen und in grobe Stücke schneiden.

Zusammen mit der Mandelmilch, dem Joghurt, Vanillemark und Honig in einen Mixer geben und zu einem glatten Smoothie pürieren. Die restlichen Zutaten dazugeben, nochmal kurz durchmischen und in Gläser füllen.

Mit Apfelspalten dekorieren und mit Leinsamen und gehackten Walnüssen bestreuen.

TIPP: Schmeckt am Besten leicht gekühlt!

Gebackener Frühstücksapfel mit Südtiroler Apfel g.g.A.

Zutaten

Für 4 Personen

Zutaten:

5 Südtiroler Apfel g.g.A. (Golden Delicious)
50 ml Ahornsirup
1/2 TL Zimt
Saft einer halben Zitrone

Zutaten Streusel:

50 g Haferflocken
50 g gestiftete Mandeln
50 g entsteinte Datteln
3 TL Mandelmus



© IDM Südtirol/Südtiroler Apfelkonsortium/Tanja Farwick
[Bild Download](#)

Zubereitung

Zubereitung Äpfel:

- Heize den Ofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vor.
- Die Äpfel von Südtiroler Apfel g.g.A. waschen entkernen und vierteln.
- Gib die Apfelstücke in eine feuerfeste Auflaufform. Füge den Ahornsirup, Zimt und den Saft der halben Zitrone hinzu. Alles gut miteinander vermengen.
- Die Auflaufform in den Ofen geben und für 20 Minuten backen.

Zubereitung Streusel:

- Haferflocken, gestiftete Mandeln und die klein gehackten Datteln in eine Schüssel geben.
- Das Mandelmus hinzufügen und vermengen bis eine streuselige Konsistenz entsteht.
- Die Streusel gleichmäßig über die Apfelmischung geben und für weitere 10 Minuten goldbraun backen.

TIPP: Am besten serviert ihr den Apfel mit griechischem Joghurt und genießt ihn lauwarm.

Apfel-Zimt Knoten mit Südtiroler Jonagold Äpfeln

Zutaten

Für 6 Personen

Zutaten:

Teig:

1 Päckchen Hefe
80 g Zucker
220 ml lauwarme Milch
500 g Mehl
70 g weiche Butter
1 Ei
1/2 TL Salz

Füllung:

2 Südtiroler Apfel g.g.A. (Jonagold)
1 TL Zitronensaft
80 g weiche Butter
60 g brauner Zucker
2 EL Zimt
1 Eigelb
2 EL Milch



© IDM Südtirol/Südtiroler Apfelkonsortium/Sarah Zahn
[Bild Download](#)

Zubereitung

Für den Hefeteig die Hefe und den Zucker in lauwarmer Milch auflösen, abdecken und für 10 Minuten ruhen lassen. Mehl und die restlichen Zutaten hinzugeben und zu einem homogenen Teig verkneten. Den Teig mit etwas Butter einreiben und für zwei Stunden ruhen lassen.

Für die Füllung in der Zwischenzeit die Äpfel in kleine Würfel schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Butter, Zucker und Zimt in einer Schüssel verrühren.

Den Teig zu einem Rechteck ausrollen. Auf die Hälfte des Teiges die Butter-Zimt-Zucker-Mischung geben und verstreichen, die Apfelstückchen darauf verteilen. Die andere Hälfte des Teigs überklappen und alles gut andrücken. Den Teig in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. Jeden Streifen in der Mitte teilen, ein Ende jedoch nicht durchtrennen. Die beiden Teigsträngen übereinander zu einem Zopf legen. Nun aus dem entstandenen Strang einen „Knoten“ machen. Auf das Backblech setzen. Eigelb und Milch verquirlen und die Teilchen einpinseln.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft 12-15 Minuten goldbraun backen.