

Apfelfannkuchen mit gerösteten Mandeln

☞ ZUBEREITUNG

Mehl mit Eiern, Mark der Vanilleschote, Frischkäse, Öl und Wasser-Sahne-Gemisch verquirlen. Je nach Konsistenz noch etwas Mineralwasser unterrühren. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in sehr dünne Spalten schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Teig dünn darin ausgießen. 1/4 der Äpfel darauf verteilen und wieder mit wenig Teig bedecken. Den Pfannkuchen goldbraun backen, mit Hilfe eines Tellers wenden und die andere Seite backen. Genauso 3 weitere Pfannkuchen zubereiten. Zum Schluss die Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe leicht anrösten, bis diese nussig duften. Kurz vor dem Servieren die Apfel-Pfannkuchen mit den gerösteten Mandeln bestreuen.



Zubereitung 25 Min.

☞ ZUTATEN

200 g Mehl
4 Eier
1 Vanilleschote
50 g Frischkäse (60 % F.i.T.)
2 EL Rapsöl
250 ml Wasser-Sahne-Gemisch:
(50 ml Sahne + 200 ml Mineralwasser mit Kohlensäure)
1 EL Mandelblättchen
3 säuerliche Äpfel (z.B. Elstar)
2 EL Zitronensaft
Butterschmalz zum Ausbacken
Nach Belieben etwas Puderzucker zum Bestreuen

☞ Für 4 Personen ☞



SAISON-REZEPT

Pro Portion:

Energie 493 kcal
EW 15 g
KH 50 g (4,5 BE)
F 26 g
Kalium 17 %
Phosphor 18 %
PP 14

GOURMET-TIPP

☞ Egal, ob mittags oder zum Abendbrot – für kleine Naschkatzen immer eine tolle Abwechslung. Nach Belieben mit etwas Puderzucker bestreuen.