



Apfelküchle

Zutaten

(ca. 12 Stück)

2	Äpfel
2	Eier (Klasse M)
250 g	Speisequark 20 % Fett i. Tr.
2 Pck.	Vanillezucker
60 g	Zucker
60 g	Mehlmischung, hell
2 TL	Backpulver
	Sprudelwasser
30 g	Butter
	Zimt und Zucker

Zubereitung

- Äpfel waschen, schälen und das Kerngehäuse entfernen, am besten mit einem Apfелentkerner alternativ mit dem Küchenmesser
- Äpfel in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden
- Für den Teig Eier, Speisequark, Vanillezucker, Zucker, Mehlmischung und Backpulver zu einem glatten Teig verrühren
- Wenn der Teig noch zu dick ist, ein wenig Sprudelwasser hinzufügen, sodass ein zähflüssiger Teig entsteht
- Die Apfelringe nach und nach in den Teig tauchen, bis sie komplett bedeckt sind und in der Pfanne mit etwa Butter von beiden Seiten goldbraun anbraten
- Fertige Apfelküchle nach Belieben mit Zimt und Zucker bestreuen



Nährstoffangaben

	kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt	1.391	5.821	50,3 g	49,5 g	186,0 g	18,6	7,5 g
Pro Portion	116	485	4,2 g	4,1 g	15,5 g	1,5	0,6 g