

Pfannkuchen Rezepte

Apfelküchlein - Pfannkuchen Mit Himbeerquark

Anzahl: 2 Portionen

Gattung: Nachtisch, Backen, Süßspeisen, Dessert, Baby, Kleinkind, Schwäbisch

Für 2 Kinderportionen

2 kleine Kochäpfel	etwa 70 g Butterschmalz
70 g Weizenvollkornmehl	Puderzucker
50 ml Milch	1/2 reife Banane
1 Ei	150 g Magerquark
1 Prise Salz	50 g Himbeeren aus dem Glas
1 Prise Mineralwasser	

Diese Apfelküchlein sind schnell gemacht, also auch als Abendessen gut geeignet. Die Früchte sorgen für Kohlenhydrate und Vitamine, der Quark liefert zu allem noch Eiweiß.

Für den Ausbackteig das Mehl nach und nach mit Milch verrühren. Dann das Ei und eine Prise Salz zufügen, verquirlen. 15 Minuten quellen lassen, mit einem Schuss Mineralwasser aufschäumen. Banane in den Quark schneiden, mit dem Pürierstab cremig rühren. Die nur leicht abgetropften Himbeeren (Sie können auch tiefgefrorene Beeren nehmen) unterziehen. Äpfel waschen, mit dem Ausstecher das Kerngehäuse herausstanzen, Äpfel in fingerdicke Ringe schneiden. Fett 5 mm hoch in einer kleinen Pfanne zerlassen, bis es siedet. Jeweils einen Apfelring durch den Teig ziehen und ins heiße Fett legen. Von beiden Seiten goldbraun backen, auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Das Fett in der Pfanne ergänzen. Die abgetropften Ringe mit Puderzucker bestäuben und mit dem Quark zu Tisch geben. Vom Teigrest einen kleinen Pfannkuchen backen.

Pro Portion ca. 640 kcal/2690 kJ