Rezept

Apfelplinsen

Ein Rezept von Apfelplinsen, am 29.04.2024

Zutaten

150 g	Hirse
4	Äpfel (ca. 600 g)
3	Eier
100 g	fein gemahlener glutenfreier Reis
ca. 200 g	Apfelmus
100 g	Zucker
2 EL	Zitronensaft
ca. 400 g	Magerquark (ggf. laktosefrei)
	Jodsalz
	Rapsöl zum Braten; 6 EL Zucker und 2 TL Zimtpulver zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Hirsekörner und 60 g Zucker in einem Topf mit 300 ml Wasser aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. quellen lassen. Den Topf vom Herd nehmen. Die Hirsekörner mit einer Gabel auflockern.

2. Die Äpfel schälen, ohne Kerngehäuse grob reiben und mit dem Zitronensaft mischen. Eier mit Quark auf 500 g auffüllen. Anschließend das Reismehl, die gequollene Hirse, den restlichen Zucker, die Äpfel und 1 Prise Salz unterrühren.

3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und aus dem Teig darin bei mittlerer Hitze in jeweils 4-5 Min. portionsweise kleine Pfannkuchen backen. Zucker und Zimt vermischen, die Apfelplinsen damit bestreuen und zusammen mit dem Apfelmus sofort servieren.