Rezept

Apfel-Kokos-Küchle mit Vanillesauce

Ein Rezept von Apfel-Kokos-Küchle mit Vanillesauce, am 12.10.2024

Zutaten

90 g	Dinkelvollkornmehl
4 EL	Vollrohrzucker
2	Eier
4	säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)
400 ml	Milch
1 TL	gemahlene Bourbon-Vanille
60 g	Kokosraspel
200 ml	Mineralwasser
	Salz
2 EL	Kokosöl (20 g)
1 TL	Johannisbrotkernmehl (Reformhaus oder Bioladen)

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal, 22 g F, 11 g EW, 48 g KH

Zubereitung

1. Für den Teig Mehl, Kokosraspel und 2 EL Zucker mit dem Mineralwasser glatt rühren. Die Eier trennen. Die Eigelbe unter den Teig rühren. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen und unterziehen.

2. Die Äpfel waschen, die Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher ausstechen und die Äpfel quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Kokosöl nach und nach in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Apfelscheiben durch den Ausbackteig ziehen und im heißen Fett portionsweise von beiden Seiten in 4-5 Min. goldgelb braten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

3. Inzwischen für die Vanillesauce Milch, Johannisbrotkernmehl, übrigen Zucker und Vanille unter Rühren einmal aufkochen lassen. Vom Herd nehmen. Die Apfelküchlein auf Tellern anrichten, die Vanillesauce dazu reichen.