

Rezept

Low Carb Apfelschnitten

Ein Rezept von Low Carb Apfelschnitten, am 11.12.2024

Zutaten

1,5 kg Äpfel (z. B. Boskoop)	2 EL Zitronensaft
100 g Amaranth	200 g Magerquark
4 EL Agavendicksaft (Reformhaus, Bioladen)	50 ml Milch (1,5 % Fett)
100 ml Rapsöl	1 Ei
1 EL Leinsamenschrot (Reformhaus)	300 g Weizenmehl (Type 1050)
2 TL Weinstein-Backpulver	2 Eier
200 g Schmand (24 % Fett)	Öl für das Blech
Mehl für die Arbeitsfläche	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 20 SCHNITTEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min
| **Pro Portion** Ca. 168 kcal

Zubereitung

1. Ofen auf 175° vorheizen. Ein Backblech fetten. Äpfel schälen und halbieren. Jeweils Stiel, Blütenansatz und das Kernhaus entfernen. Die Äpfel in schmale Spalten schneiden, sofort mit Zitronensaft mischen. Amaranth in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
2. Den Quark mit 3 EL Agavendicksaft, Milch und Rapsöl glatt rühren. Das Ei, Leinsamen und Amaranth unterrühren. Weizenmehl und Backpulver mischen und dazugeben. Alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Diesen auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen, auf das Blech legen. Äpfel darauf verteilen.
3. Eier trennen, Eiweiße steif schlagen. Eigelbe mit Schmand und 1 EL Agavendicksaft verrühren. Eischnee unterziehen. Die Creme auf den Äpfeln verteilen, Mandelstifte darüber streuen. Die Apfelschnitten im Ofen