

Rezept

# Sonnenringe mit Kokosquark

Ein Rezept von Sonnenringe mit Kokosquark, am 24.04.2024

## Zutaten

|  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| <b>2 Dosen</b> Ananasringe (à 580 g, Abtropfgewicht 340 g) | <b>100 g</b> Mehl (Type 1 050)    |
| <b>2</b> Eier  | <b>100 g</b> Kokosraspel          |
| <b>400 g</b> Magerquark                                    | <b>30 g</b> Kokosöl zum Ausbacken |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal, 27 g F, 22 g EW, 35 g KH

## Zubereitung

1. Die Ananasringe abtropfen lassen, den Saft auffangen. 12 Ringe im Mehl wenden. Die Eier mit dem übrigen Mehl, 50 g Kokosraspeln und ca. 100 ml Ananassaft verquirlen. Kurz quellen lassen.

---

2. Übrige Ananasringe in kleine Stücke schneiden. Mit dem Quark, übrigen Kokosraspeln und ca. 25 ml Ananassaft verrühren.

---

3. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Die Ananasringe durch den Teig ziehen und im heißen Öl nacheinander von beiden Seiten ausbacken. Mit dem Kokosquark servieren.