Rezept

Sonnenringe mit Kokosquark

Ein Rezept von Sonnenringe mit Kokosquark, am 12.10.2024

Zutaten

2 Dosen	Ananasringe (à 580 g, Abtropfgewicht 340 g)
2	Eier
400 g	Magerquark
100 g	Mehl (Type 1 050)
100 g	Kokosraspel
30 g	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.