

Apfeltaler

Vorbereitung: 15 Min.
Portionen: 4
Proteingehalt: 22 g

Du benötigst:

- ✓ 4 bis 5 große Bio-Äpfel
- ✓ 2 Eier (ganz)
- ✓ 300 g Mehl (Vollkorn)
- ✓ 1 Prise Salz
- ✓ ½ Liter Milch

- ✓ Sukrin Sirup (oder Honig)
- ✓ 1 Prise Salz
- ✓ Rapsöl (1 cm Pfannenhoch)
- ✓ Große Pfanne + Pfannenheber
- ✓ Große Schüssel + Schneebesen

Zubereitung in 7 einfachen Schritten

1. Das Rapsöl in die Pfanne leeren (1 cm hoch) und auf mittlerer Stufe erhitzen
2. In der Schüssel aus Eiern, Mehl, Milch mit dem Schneebesen einen Teig rühren
3. Mit Salz würzen und mit dem Schneebesen nochmals alles verrühren
4. Äpfel schälen + von allen 4 Seiten dünne Scheiben (Taler) herunterschneiden
5. Apfeltaler in den Teig tauchen + vorsichtig in die Pfanne mit Rapsöl geben
6. Mit dem Pfannenheber öfters wenden und beidseitig goldbraun herausbacken
7. Apfeltaler auf einem Teller anrichten, mit Sukrin Sirup begießen und genießen

Vplatten-Tipp

- Wenn du mehr Kalorien magst, serviere die Taler mit Vanilleeis / Schokosauce
- Anstatt dem Sukrin Sirup kannst du auch Honig oder Puderzucker verwenden
- Experimentiere auch mit anderem Obst (Ananas, Mangos, Erdbeeren, Birnen,...)

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

