

Apfelküchlein mit Himbeerquark

Kategorien: Kleinkinder, Dessert

Zutaten für: 2 Kinderportionen

FÜR 2 KINDERPORTIONEN

2	klein.	Kochäpfel
70	Gramm	Weizenvollkornmehl
50	ml	Milch
1		Ei
1	Prise	Salz
1	Schuss	Mineralwasser
70	Gramm	Butterschmalz; ca. Puderzucker
1/2		Reife Banane
150	Gramm	Magerquark
50	Gramm	Himbeeren aus dem Glas

Anleitung:

Diese Apfelküchlein sind schnell gemacht, also auch als Abendessen gut geeignet. Die Früchte sorgen für Kohlenhydrate und Vitamine, der Quark liefert zu allem noch Eiweiss. Für den Ausbackteig das Mehl nach und nach mit Milch verrühren. Dann das Ei und eine Prise Salz zufügen, verquirlen. 15 Minuten quellen lassen, mit einem Schuss Mineralwasser aufschäumen. Banane in den Quark schneiden, mit dem Pürrierstab cremig rühren.

Die nur leicht abgetropften Himbeeren (Sie können auch tiefgefrorene Beeren nehmen) unterziehen. Äpfel waschen, mit dem Ausstecher das Kerngehäuse herausstanzen, Äpfel in fingerdicke Ringe schneiden. Fett 5 mm hoch in einer kleinen Pfanne zerlassen, bis es siedet. Jeweils einen Apfelring durch den Teig ziehen und ins heisse Fett legen. Von beiden Seiten goldbraun backen, auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Das Fett in der Pfanne ergänzen. Die abgetropften Ringe mit Puderzucker bestäuben und mit dem Quark zu Tisch geben.

Vom Teigrest einen kleinen Pfannkuchen backen.

(Pro Portion ca. 640 kcal/2690 kJ)

Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann
Rezept erfasst mit*RK*17.08.2015 von K.H.