

# Hier und heute



## **Apfelpfannkuchen**

Wer seinen Apfel gern in etwas Teig hüllt, für den hat Ernährungsberaterin Brigitte Bäuerlein das passende Rezept: fluffige Apfelpfannkuchen. Schmeckt garantiert zu jeder Tageszeit.

### **Rezept**

#### **Apfelpfannkuchen**

von Brigitte Bäuerlein, für vier Personen

#### **Zutaten**

- 4 Äpfel mittlerer Größe, Sorte nach Geschmack
- 6 Eier
- 1 Prise Salz
- 100 g Zucker
- 1 Packung Vanillezucker
- 400 g Weizenmehl
- 400 ml Milch
- 125 ml Mineralwasser
- Rapsöl zum Ausbacken

#### **Zubereitung**

Äpfel schälen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend die Eier trennen und das Eiweiß zusammen mit der Prise Salz steif schlagen und sofort in den Kühlschrank stellen.

Dann Eigelb, Zucker, Vanillezucker und eine weitere Prise Salz vermengen und in einer Schüssel schaumig schlagen. In diese Masse nach und nach Mehl, Milch und Mineralwasser geben, bis sich alles zu einem gleichmäßigen, relativ flüssigen Teig vermischt hat.

Die gekühlte Eiweißmasse zusammen mit den Äpfeln vorsichtig unterheben. Nun die gesamte Masse für etwa 15 Minuten zurück in den Kühlschrank stellen. Dann Fett (z.B. Rapsöl) in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Apfelpfannkuchen-Masse portionsweise hineingeben und langsam auf beiden Seiten ausbacken. Nach Wunsch mit Puderzucker bestäuben und am besten direkt heiß servieren. Guten Appetit!