Apfelpancakes mit Haselnüssen

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
50min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot	5 St.
Butter	1 EL
Honig	1 EL
Haselnusskerne, gemahlen	150 g
Kokosnussöl	4 TL
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Eier	8 St.
Öl	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. 4 Äpfel waschen, vierteln, Kerne entfernen und grob würfeln. In einem Topf Butter bei mittlerer Stufe erhitzen und Honig ca. 1 Min. karamellisieren lassen. Die Apfelstücke dazugeben und zugedeckt ca. 15 Min. garen. Masse grob pürieren.

2. In einer Schüssel Haselnüsse, Kokosnussöl, Mehl, Eier und 150 g vom Apfelmus zusammen verrühren. Den restlichen Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Viertel in sehr feine Scheiben schneiden, unter den Teig heben.

3. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Mit einer Schöpfkelle ein Viertel des Teiges zu ca. 10 cm großen Fladen verteilen und ca. 6 Min. auf einer Seite backen, dann vorsichtig wenden und noch etwa 3 Min. goldbraun backen.

4. Auf diese Weise nach und nach 12–16 Pancakes ausbacken. Zusammen mit dem restlichen Apfelmus auf Tellern verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	649 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	44 g