



# Apfelpancakes mit Haselnüssen



 Dauer  
50 min.

 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

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.

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.

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.

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	691 kcal		
Kohlenhydrate	45 g	Ballaststoffe	11 g
Eiweiß	21 g	Fette	48 g