

Apfelküchle aus der Donut – Backform

Fettfrei im Backofen gebacken

Zutaten:

30g Butter

180g Milch

1 Ei Eigelb und Eiweiß getrennt

80g Mehl

1 Pck Vanillezucker ich habe 1 ½ TL Vanillezucken genommen

¼ TL Backpulver

1 Prise Salz

1 Apfel oder 2 kleine

Zimt – Zucker Mischung zum bestreuen



So funktioniert es!

Butter schmelzen

Milch und Eigelb dazu geben und verrühren

Mehl, Backpulver, Vanillezucker dazu geben und zu einem flüssigen, Klümpchenfreien Teig verrühren

Ich habe es im Thermomix gemacht geht aber auch locker mit der Hand

So geht es weiter!

Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen

Äpfel schälen und Kerngehäuse ausstechen

Die Äpfel in ca. 5- 8 mm starke Scheiben schneiden

Die Apfelscheiben den Donut - Backform Vertiefungen anpassen

So dass sie locker in die Vertiefung passen.

Zurück zum Teig!

Das Eiweiß unter den Teig heben.

Von dem Teig etwas in die Vertiefung der Form geben

Den Apfelring darauflegen und die Form mit Teig füllen.

Den Apfelring etwas bewegen so das der Teig sich gut verteilt

Im vorgeizten Backofen bei 200C O/U für 20 Minuten auf zweiter Einschubschienen von unten backen.

Die Apfelküchle aus der Form stürzen mit Zimt und Zucker bestreuen

Mit einer Kugel Vanilleeis oder Vanillesoße servieren

Einfach und sehr lecker und deutlich weniger Fett als die, herkömmlich in Öl gebackenen

Die Vanillesoße hier im Rezept, ist Vanillepudding mit der doppelten Menge Milch wie auf der Packung angegeben angerührt und mit einem Teil Vanillezucker gesüßt.

Guten Appetit!