



EKiZ

Apfelküchle

Zutaten in BIO-Qualität

Für 4 Personen:

250gr Dinkelmehl Typ 550
2 Eier
1tl Salz, 2 KL Zucker
3/4l Milch
4 Äpfel

REZEPT

Die Hälfte der Milch mit Mehl, Eiern, Salz und Zucker zu einem glatten Teig verrühren, danach mit der restlichen Milch verdünnen. Äpfel entkernen und in Fingerdicke Scheiben schneiden (mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden)

Pfanne mit Kokosfett oder Öl erhitzen, die Apfelringe in den flüssigen Teig legen und mit einer Servierzange in die Pfanne geben. Langsam ausbacken lassen, bis der Teig nicht mehr flüssig ist und wenden. Auf einem Küchentuch kurz abtropfen lassen

Mit Vanillesauce oder Apfelmus servieren