



APFEL-KÜCHLEIN

MIT VANILLE-SAUCE










Rezept für
2 Personen



TEIG

- 75 g Vollkorn-Mehl
- ½ Pack. Vanille-Zucker
- 1 TL Vollrohr-Zucker
- 1 TL Back-Pulver
- 1 Prise Salz
- 1 TL Raps-Öl
- 90 ml Hafer-Milch
- 2 Äpfel
- etwas Raps-Öl

-  Schüssel
-  Schneide-Brett
-  Teller
-  Schnee-Besen
-  Gabel
-  Besteck
-  Wasser-Hahn
-  Pfanne
-  Messer
-  Pfannen-Wender

VANILLE-SAUCE

- ½ Vanille-Schote
- 170 ml Hafer-Milch
- 1 EL Vollrohr-Zucker
- 1 EL Speise-Stärke
- 30 ml Hafer-Milch (2 EL)

















Nährwert-Angaben		
Hauptgericht	1 Port	Tages-Bedarf
Energie	1961 kJ/ 469 kcal	16 %
Fett	23 g	22 %
Kohlenhydrate	58 g	14 %
Ballaststoffe	7 g	22 %
Protein	6 g	11 %

Nährwert-Angaben		
Kleine Nachspeise	1 Port	Tages-Bedarf
Energie	980 kJ/ 235 kcal	8 %
Fett	11,5 g	11 %
Kohlenhydrate	29 g	7 %
Ballaststoffe	4 g	11 %
Protein	3 g	6 %



QR-Code scannen und
Kochtutorial anschauen.

FEBRUAR-REZEPT

Menge	Zutaten	Zubereitung	Material & Geräte
TEIG			
75	g Vollkorn-Mehl	vermischen.	
½	Pack Vanille-Zucker		
1	TL Vollrohr-Zucker		
1	TL Back-Pulver		
1	Prise Salz		
1	TL Raps-Öl	hinzugeben, zu einem Teig verrühren.	
90	ml Hafer-Milch		
2	Äpfel	waschen, entkernen, in Scheiben schneiden, Scheiben in den Teig geben und darin wenden.	    
etwas	Raps-Öl	erhitzen.	
		Apfel-Teig-Scheiben einzeln dazugeben, auf beiden Seiten goldbraun braten.	
VANILLE-SAUCE			
½	Vanille-Schote	auskratzen.	 
170	ml Hafer-Milch	mit dem Mark vermischen, ca. 1 Minute köcheln lassen.	 
1	EL Vollrohr-Zucker		
1	EL Speise-Stärke	anrühren, in die kochende Hafer-Milch einrühren.	
30	ml Hafer-Milch (2 EL)		
ANRICHTEN			
		Küchlein auf einem Teller anrichten, Sauce ansprechend darüber verteilen.	  



QR-Code scannen und
Kochtutorial anschauen.