



Lecker im Advent *Karamellisierter Apfelpfannkuchen*

Wir möchten es uns gemütlich machen, auch wenn wir vielleicht kaum Zeit haben? Dann ist dieser Pfannkuchen mit karamellisierten Äpfeln ideal. Er ist schnell und einfach herzustellen.

Die Zutaten hat man meist im Haus. Die Äpfel sind gesund und absolut regional. Und er schmeckt dazu noch köstlich. Auch die Kinder werden ihn lieben. Also, hier ist das Rezept:

Für 4 Personen

*400 g Mehl + 1 Prise Salz + 4 Eier + 650 ml Milch
+ 70 g Zucker + 700 g säuerliche Äpfel +
1 EL Zitronensaft + Zimtpulver*

Ca. 50 g Butter zum Ausbacken

*Pro Portion: ca. 770 Kcal/3220 kJ
25 g EW - 24g F - 116 g KH*

1. Das Mehl mit dem Salz in eine Rührschüssel geben. Eier, Milch und 2 EL Zucker mit dem Schneebesen unterschlagen. Den Teig zugedeckt 15 Min. ruhen lassen.
2. Inzwischen die Äpfel schälen (man kann die Schale natürlich auch dran lassen - wegen der Vitamine), vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Der Länge nach in schmale Spalten schneiden und mit dem Zitronensaft mischen.
3. In einer beschichteten Pfanne etwas Butter erhitzen. Etwa 2 Schöpfkellen Teig in der Pfanne verteilen. Den Teig mit einigen Apfelschnitzen belegen und mit Zimtzucker bestreuen. **Bei mittlerer Hitze etwa 2-3**



Min. backen. Den Pfannkuchen wenden. Das ist jetzt eine Herausforderung, wenn man nicht einen Pfannkuchenwender hat. Ich lasse den Pfannkuchen in einen flachen Teller gleiten - ein flacher Deckel wäre noch besser - und drehe den Teller dann sehr schnell über der Pfanne um, sodass er auf der Apfelseite wieder in die Pfanne zurückfällt. Ihn in die Luft zu schmeissen, ist nicht ratsam. Das geht bestimmt schief. In der richtigen Position wird er dann nochmal 2-3 Min. gebacken bis der Zucker karamellisiert.

4. Aus dem restlichen Teig und den übrigen Äpfeln weitere Pfannkuchen backen. Die fertigen Pfannkuchen gleich servieren oder bei 70° im Backofen warm halten, bis alle fertig sind.