

Apfelradeln im Backteig

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

160	g	Weizenmehl, griffig
180	ml	Milch, 3,6% F.i.T.
2	St.	Eidotter
20	ml	Tafelöl
2	St.	Eiklar
		Salz
40	g	Kristallzucker
3	St.	Äpfel, mit ca. 7 Ø; Boskop, Braeburn oder Idared
½	St.	Saft einer halben Zitrone
1	EL	Wasser
		Weizenmehl, glatt
1	l	Frittierfett
50	g	Kristallzucker
1	TL	Zimt, gemahlen



Zur Vollendung:

3 EL Kristallzucker mit 1TL Zimt vermengen

Herstellung:

1. Mehl, Wein, Dotter, Öl rasch vermengen und quellen lassen.
2. Zitrone entsaften, mit Wasser in genügend große Schüssel geben.
3. Äpfel schälen, entkernen, in ½ cm dicke Scheiben schneiden und die Schnittstellen mit Zitronenwasser umspülen.
4. Fett in einer Kasserolle auf ca. 170° C erhitzen.
5. Eiweiß mit Salz aufschlagen und mit Zucker ausschlagen.
6. Äpfel nach Bedarf leicht bemehlen.
7. Äpfel mit einer Gabel durch den Backteig ziehen und im heißen Frittierfett, auf beiden Seiten, unter regelmäßigem übergießen mit heißem Fett heraus backen*.
8. Auf einem Küchenpapier kurz abtropfen lassen,
9. noch heißer im Zimt-Zuckergemisch wälzen und anrichten.

Vollendung:

1. Mit Zitronenmelisse ausgarnieren.
2. Vanillesauce wird als klassische Sauce gereicht.

*Backgut soll „soufflieren“ - aufgehen

