



BEWEGUNGSDIMENSION

PERSONAL COACHING · TRAINING · SEMINARE | ERI TROSTL

Saftige Apfel-Kücherl

(Quelle: LOGI Kochbuch)

Zutaten:

1	kleiner Apfel (z.B. Boskop, etwa 125g)
1	Möhre (etwa 175g)
4	Eier
25 g	Butter
1	Päckchen Vanillezucker
1	Prise Salz
150 g	Magerquark
80 g	gemahlene Mandeln
20 g	Haferkleie
2 TL	Backpulver
1 TL	Zimt
15g	Mandelblättchen
25 g	Zartbitterschokolade (70% Kakaoanteil)
12	Muffin-Papierbackförmchen

Zubereitung:

Den Backofen auf 175°C (Umluft) vorheizen. Den Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden. Die Möhre putzen, waschen. Apfel und Möhre fein raspeln. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit Butter, Vanillezucker und Salz cremig rühren. Den Magerquark unterschlagen. Die Mandeln mit Haferkleie, Backpulver und Zimt mischen. Unter Rühren zur Eiercreme geben und zu einem glatten Teig verrühren. Die Möhren- und Apfelraspel unterziehen. Die Eiweiße steif schlagen und unterheben. Den Teig gleichmäßig in Muffin-Papierförmchen oder in die gefetteten Vertiefungen einer Muffin-Form verteilen. Im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Inzwischen die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten bis sie duften.

Einen kleinen Topf zur Hälfte mit Wasser füllen. Die Zartbitterschokolade in eine Tasse bröckeln. Diese ins Wasserbad stellen und die Schokolade bei mittlerer Hitzezufuhr schmelzen lassen. Die erkalteten Kücherl mittig mit etwas flüssiger Schokolade bestreichen und mit gerösteten Mandeln bestreuen.

Guten Appetit! ☺