

Protein-Apfelringe

Die Protein-Apfelringe schmecken genauso gut wie die klassische Variante mit Weizenmehl und mehr Zucker. Ein süßes Rezept für zwischendurch.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

150 g	Topfen
Nach Belieben	Vanillearoma
1 Stk.	Ei
20 g	Dinkelmehl
10 g	Proteinpulver (Neutral oder Vanille)
1 Stk.	Apfel (groß)
Nach Belieben	Staubzucker
Nach Belieben	Öl (zum Braten)

Zubereitung

1. Für die **Protein-Apfelringe**, den Topfen, das Ei und ein paar Tropfen Vanillearoma in eine Schüssel geben und gründlich verrühren.
2. Dann das Dinkelmehl (gesiebt) mit dem Proteinpulver hinzufügen und ebenfalls gut verrühren.
3. Nun den Apfel waschen, das Gehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen und in ca. 1-2 cm dicke Scheiben schneiden.

4. Jetzt etwas Öl in der Pfanne erhitzen, die Apfelscheiben von beiden Seiten durch den Teig ziehen, in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Vor dem Servieren die Küchlein beliebig mit Staubzucker bestäuben. Die Masse ergibt bei einem großen Apfel ca. 2 Portionen.

Tipp

Für die Protein-Apfelringe kann man anstatt normalen Topfen auch Protein-Vanille-Topfen verwenden.