



Apfel-Hafer-Pancakes mit Quark

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Eier	4 St.
Zucker	60 g
Salz	
Zimt	0.5 TL
Haferflocken, zart	100 g
Weizenmehl, Type 405	250 g
Backpulver	2 TL
Milch	200 ml
Äpfel, rot	2 St.
Öl	2 EL
Quark 40 % Fett i.Tr.	4 EL
Honig	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, Handrührgerät mit Schneebesen

1. In einer Schüssel Eier mit einem Handrührgerät mit Schneebesen ca. 3 Min. schaumig aufschlagen, bis sich das Volumen deutlich erhöht.
2. 50 g Zucker, Salz, Zimt, Haferflocken, Mehl und Backpulver nach und nach unterheben. Milch einrühren, sodass ein leicht zähflüssiger Teig entsteht. Teig ca. 10 Min. ruhen lassen.
3. Äpfel waschen, entkernen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Apfelscheiben darin ca. 2 Min. anbraten. Auf einem Teller beiseitelegen. Quark in einer Schüssel mit 1 EL Zucker verrühren.
4. Pfanne erneut mit 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und jeweils 2–3 EL Teig zu kleinen Pancakes in der Pfanne verteilen. Ca. 2–3 Min. backen, bis sich auf der Oberfläche kleine Bläschen bilden, und jeweils 2 Apfelscheiben auf den Pancakes verteilen. Pancakes wenden und nochmals ca. 1–2 Min. goldbraun backen.
5. Mit den übrigen Äpfeln und Teig Vorgang wiederholen. Apfel-Hafer-Pancakes auf Teller verteilen und mit Honig und Quark servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	589 kcal
Kohlenhydrate	97 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	14 g