



# Apfel Quark Teilchen

Zeit gesamt  
35min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 24 Portionen

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| Speisequark, Magerstufe  | 250 g  |
| Sonnenblumenöl           | 100 ml |
| Vanilleextrakt           | 1 TL   |
| Zucker                   | 200 g  |
| Weizenmehl, Type 405     | 300 g  |
| Backpulver               | 2 TL   |
| Salz                     |        |
| Eier                     | 1 St.  |
| Zitronenschale, gerieben |        |
| Äpfel, rot               | 450 g  |
| Zitronensaft             | 1 TL   |
| Mandeln, gestiftelt      | 50 g   |
| Zimt                     | 2 TL   |

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, feine Reibe, Handrührgerät mit Schneebesen, Eisportionierer

### 1. Vorbereitung

Heize den Ofen auf 180 °C Heißluft vor und belege zwei Lochbleche mit Dauerbackfolie.

### 2. Teig

Verrühre den Quark mit dem Sonnenblumenöl und Vanilleextrakt. Vermische 100 g Zucker mit dem Mehl, Backpulver und 1 Prise Salz in einer zweiten Schüssel. Gib die flüssigen Zutaten dazu und verrühre alles miteinander. Rühre das Ei mit dem Zitronenabrieb kurz ein. Entferne die Kerngehäuse der Äpfel und schneide sie in grobe, etwa 2-3 cm große Stücke. Presse den Zitronensaft dazu und verrühre ihn mit den Apfelwürfeln. Hebe die Äpfel gemeinsam mit den Mandelstiften unter den Teig.

Tipp: Die Apfelstücke lasse ich absichtlich so groß, so bleiben sie beim Backen schön saftig.

Tipp: Lege 50-100 g Rosinen oder Cranberries in Rum oder Apfelsaft ein und hebe sie mit den Äpfeln unter den Teig.

### 3. Apfel Quark Teilchen backen

Setze den Teig mit einem Portionierer mit etwas Abstand auf die Bleche. Backe die Apfel Quark Teilchen im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Heißluft für 20-25 Minuten goldbraun.

### 4. Apfel Quark Teilchen fertigstellen

Mische 100 g Zucker mit dem Zimt und wälze die noch heißen Teilchen in der Mischung. Du kannst sie direkt noch warm servieren oder erst abkühlen lassen. Viel Spaß beim Nachbacken, deine Sally!

Tipp: Damit der Zucker etwas karamellisiert kannst du die Bleche nochmal für 30-60 Sekunden bei Grillfunktion in den Ofen geben oder die Teilchen kurz mit einem Flambierbrenner erhitzen.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 144 kcal |
| Kohlenhydrate  | 21 g     |
| Eiweiß         | 3 g      |
| Ballaststoffe  | 1 g      |
| Fette          | 5 g      |