

Fruchtige, fettfreie Apfel-Fritters

Was sind Apfel-Fritters? Ehrlich gesagt, weiß ich das selbst nicht so genau. Aber ich finde es einen sehr passenden Namen für meine neueste und einfach nur super-köstliche Apfelkreation. Man könnte sie sicherlich auch Apfel-Pancakes nennen, nur in der Pfanne werden sie gar nicht zubereitet, sondern fettfrei im Ofen. Was ist also hier passiert? Ich war so am überlegen, was ich kochen wollte und mir kam der Gedanke, so etwas Ähnliches wie "Apfelringe im Tempura-Teig" zu machen. Deshalb habe ich auch Mehl, Reismehl und Kokosmilch benutzt - asiatisch angehaucht bzw. mit Kokos habe ich mir das lecker vorgestellt. Dies ist ein Rezept, bei dem ich also mal wieder so richtig freier experimentiert habe und keinen Plan hatte, ob funktionieren würde, was ich mir da so "im Kopf zusammengekocht habe". Doch bei der Zubereitung selbst hatte ich dann irgendwie Lust, die Äpfel aufzureiben und mehr in "Richtung Puffer" zu gehen...nun, machen wir es kurz: Herausgekommen sind bei diesem Experiment diese mega leckeren Apfel-Fritters - so nenne ich sie jetzt Mal. Wenn man im Internet nach "Apfel-Fritters" sucht, findet man vorrangig frittierte Apfelpuffer, die sehr fettig sind. Nun, dies ist also die zarte, fettfreie Variante davon. Und Ihr könnt Euch gar nicht vorstellen wie fruchtig-fein die sind! Sie werden nicht kross, sondern haben eher die Konsistenz von Pancakes - weich und super fruchtig. Egal ob zum Frühstück, für Zwischendurch oder als Nachtisch - ich konnte gar nicht aufhören, sie zu essen und habe auf einen Happes sechs Stück verteilt. Wow, einfach so und es war genial. Ich hoffe also, Ihr habt auch viel Spaß mit diesem Fruchtgenuss-Rezept. Und da die Frage 100% kommen wird: Ja, ich denke man kann das Reismehl einfach mit mehr Dinkelmehl ersetzen... Und bitte sagt mir Bescheid, wenn ich den ein oder anderen "Apfel-Fritters-Fan" gewinnen konnte - weil ich bin mir sicher: Wer dieses Rezept ausprobieren wird, wird es sicherlich lieben! Herzlichst und bis bald, Eure Lea

Zutaten für 12 Fritters (2-3 Portionen - je nach Hunger)

Für den Teig

- 50 g Dinkelmehl type 630
- 50 g Reismehl
- 30 g Kokosraspel
- 200 ml Kokosmilch (aus der Dose/nicht der Pflanzendrink)
- 1 TL gemahlene Vanille
- 2 EL Ahornsirup
- 1 EL schwarze Sesamkörner (optional)
- 1 EL Rohrzucker + Rohrzucker zum Bestreuen

Weitere Zutaten

- 4 Äpfel (à ca. 130 g)
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung (15 Minuten Zubereitungszeit + 25 Minuten Backzeit)

Ofen auf 180 Grad Umluft erhitzen und ein Blech mit Backpapier belegen. Alle für

den Teig aufgelisteten Zutaten in einer Schüssel gleichmäßig miteinander verrühren. 4 Äpfel waschen, aufreiben und mit 1 EL Zitronensaft vermischen. Kerngehäuse wegwerfen. Die Apfelraspel in den Teig geben und gut vermengen. Mit den Händen jeweils eine Portion Apfelraspel nebeneinander flach auf das Backpapier geben (Masse ergibt insgesamt zwei Bleche voll, die Ihr einfach nacheinander backen könnt). Apfel-Fritters mit zusätzlich etwas Rohrzucker bestreuen. Apfel-Fritters im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft ca. 25 Minuten knusprig backen.

Tipp: Es kann sein, dass nach der Backzeit ein paar kleine Apfelecken am Rand dunkel wurden. Die könnt Ihr einfach mit einer Schere abscheiden. Es verbrennen schnell die kleinen Apfelstücke, die seitlich vorstehen, nicht aber die Fritters selbst.

Fritters anschließend nach Belieben noch mit Rohrzucker und Kokosraspel bestreut genießen.

Rezepte die ebenfalls interessant sein könnten

- [Heiße vegane Apfel-Karamelltaschen](#)
- [Aprikosen-Apfelmus](#)
- [Warmes Quinoa-Apfelkuchen-Porridge](#)