



Apfel-Schoko-Crêpes

mit Schlagsahne und karamellisierten Nüssen



ca. 30min



2 Personen

Mmh ... gibt es etwas Besseres als zum verführerischen Duft süßer Schoko-Crêpes aufzuwachen? Vorausgesetzt natürlich, jemand hat sich gnädigerweise bereit erklärt, sie für dich zuzubereiten. Gehen wir einfach mal davon aus! Stell dir vor: Eine himmlische Füllung aus mit Ahornsirup gebratenen Äpfeln, dazu fluffige Schlagsahne und knusprig karamellierte Haselnüsse ... Hach ... dafür stellt man sich glatt selbst an den Herd!

Was du von uns bekommst

- 50g blanchierte Haselnusskerne¹⁵
- 2 grüne Äpfel
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 1 Packung Schlagsahne⁷
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 150g Weizenmehl¹
- 1 Packung Kakaopulver
- 2 Bio-Eier³
- 250ml Milch⁷

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Butter⁷
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Handrührgerät
- Schneebesens

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Nüsse (15).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1284kcal, Fett 79.0g,
Kohlenhydrate 111.5g, Eiweiß 30.4g



1. Nüsse karamellisieren

In einer mittelgroßen Pfanne 3TL Zucker bei mittlerer Hitze langsam schmelzen. Die **Haselnüsse** mit 1 Prise Salz unterrühren und anschließend auf einem Teller abkühlen lassen. Die Pfanne vor der weiteren Verwendung abspülen.



2. Äpfel garen

Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. In der Pfanne mit dem **Ahornsirup**, 2EL Wasser und 1/2TL Butter abgedeckt 5-6Min. garen, bis die **Äpfel** weich und von einer sirupartigen **Sauce** überzogen sind. Die Pfanne vom Herd nehmen.



3. Sahne schlagen

In der Zwischenzeit die **Sahne** mit dem **Vanillezucker** steif schlagen und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.



4. Teig anrühren

Das **Mehl** mit **1TL Kakaopulver**, 1EL Zucker und 1 kleinen Prise Salz verrühren. In einer zweiten Schüssel die **Eier** mit der **Milch** und 1EL Pflanzenöl verquirlen, dann zur **Mehlmischung** geben und alles zu einem glatten, dünnflüssigen **Teig** verrühren. **Tipp:** Das **übrige Kakaopulver** für einen heißen Kakao oder einen Schokoladenkuchen verwenden.



5. Crêpes backen

In einer zweiten, am besten beschichteten Pfanne 1TL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Den Boden der Pfanne mit einer dünnen Schicht **Teig** bedecken und diesen ca. 1Min. backen, bis die Ränder beginnen, sich von der Pfanne zu lösen. Dann wenden und die **Crêpe** noch ca. 1Min. backen. Auf einem Teller warm halten und so fortfahren, bis der gesamte **Teig** verbraucht ist.



6. Nüsse hacken

Die karamellisierten **Nüsse** grob hacken. Die **Crêpes** nach Belieben mit den **Äpfeln** füllen und locker zusammenklappen. Mit der **Schlagsahne** und den **Nüssen** garnieren und servieren.