



## Apfel-Schoko-Crêpes

mit Schlagsahne und karamellisierten Nüssen



ca. 30min



3-4 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

- 100g blanchierte Haselnusskerne <sup>15</sup>
- 3 grüne Äpfel
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 400ml Schlagsahne <sup>7</sup>
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 300g Weizenmehl <sup>1</sup>
- 25g Kakaopulver
- 4 Bio-Eier <sup>3</sup>
- 500ml Milch <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1TL Butter <sup>7</sup>
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- 2 mittelgroße Pfannen
- 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 1201kcal, Fett 74.7g, Kohlenhydrate 107.2g, Eiweiß 26.8g



### 1. Nüsse karamellisieren

In einer großen Pfanne 3EL 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**, 4EL Wasser und 1TL 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 **2TL Kakaopulver**, 2EL Zucker und 1 kleinen Prise Salz verrühren. In einer zweiten Schüssel die **Eier** mit der **Milch** und 2EL 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 zwei weiteren, am besten beschichteten Pfannen je 1TL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Die Pfannenböden jeweils mit einer dünnen Schicht **Teig** bedecken und diesen ca. 1Min. backen, bis die Ränder beginnen, sich zu lösen. Dann wenden und die **Crêpes** 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.