



## 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 Haselnusskerne<sup>4</sup>
- 2 grüne Äpfel
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 200ml Schlagsahne<sup>3</sup>
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 150g Weizenmehl<sup>2</sup>
- 25g Kakaopulver
- 2 Bio-Eier<sup>1</sup>

### Was du zu Hause benötigst

- 250ml Milch<sup>3</sup>
- ½TL Butter<sup>3</sup>
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

### Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Handrührgerät
- Schneebesen

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

### Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1256kcal, Fett 78.0g, Kohlenhydrate 111.7g, Eiweiß 28.1g



#### 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 bei mittlerer Hitze mit dem **Ahornsirup**, 2EL Wasser und ½TL 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 250ml 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 auf diese Weise insgesamt **4 Crêpes** backen.



#### 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.