



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 ⁴
- 3 grüne Äpfel
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 400ml Schlagsahne ³
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 300g Weizenmehl ²
- 25g Kakaopulver
- 4 Bio-Eier ¹

Was du zu Hause benötigst

- 500ml Milch ³
- 1TL Butter ³
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- 2 mittelgroße Pfannen
- 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 1219kcal, Fett 76.8g, Kohlenhydrate 106.9g, Eiweiß 26.6g



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 bei mittlerer Hitze 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 500ml 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 auf diese Weise insgesamt **8 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.