



Fruchtige, fettfreie Apfel-Fritters

⌚ Preparation time: 15 minutes
Cooking time: 25 minutes
Total time: 40 minutes

👤 Portions: 3

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

Für den Teig

- 50 g Dinkelmehl type 630 (oder glutenfreies Hafermehl für eine glutenfreie Version)
- 50 g Reismehl
- 30 g Kokosraspel
- 200 ml Kokosmilch (aus der Dose/nicht der Pflanzendrink)
- 1 TL Zimt oder gemahlene Vanille
- 2 EL Ahornsirup oder Dattelsirup (kann auch komplett entfallen)
- 1 EL schwarze Sesamkörner (optional)
- 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)

1. Ofen auf 180 Grad Umluft erhitzen und ein Blech mit Backpapier belegen.
2. Alle für den Teig aufgelisteten Zutaten in einer Schüssel gleichmäßig miteinander verrühren. 4 Äpfel waschen, aufreiben und mit 1 EL Zitronensaft vermischen. Kerngehäuse wegwerfen.
3. 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). Apfelfritters mit zusätzlich etwas Rohrzucker bestreuen.
4. Apfel-Fritters im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft ca. 25 Minuten knusprig backen.
5. Fritters anschließend nach Belieben noch mit Rohrzucker und Kokosraspel bestreut genießen.

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.