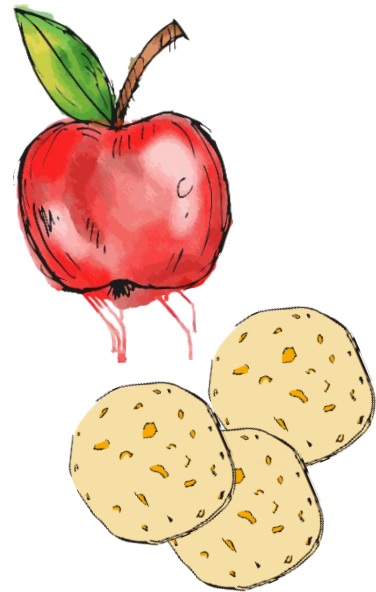


Apfel-Quark-Bällchen

Zutaten für 4 Personen:

- 3 mittelgroße Äpfel
- 200 g Speisequark 20 % Fett i.Tr.
Alternativ: veg. Quark (bzw. Skyr)
- 40 g Zucker
- 65 g Rapsöl
- 50 ml Milch 1,5 / 3,5 % Fett
Alternative: Pflanzendrink
- 200 g Weizenmehl Type 1050
- 100 g Haferflocken fein
- 8 g Backpulver
- Zucker-Zimt-Mischung (1 EL Zucker + 1 TL Zimt)



Zubereitung:

1. Die Äpfel waschen, schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden
2. Den Quark zusammen mit Zucker, Öl und Milch in eine große Schüssel geben und cremig rühren. Anschließend das Mehl mit den Haferflocken und dem Backpulver vermengen und zur Quark-Zucker-Öl-Mischung geben.
3. Mit den Händen oder einem Rührgerät gut durchkneten, bis ein klebriger Teig entstanden ist. Danach die Apfelstückchen unter den Teig heben.
4. Eine kleine Schüssel mit Wasser bereitstellen, die Hände leicht anfeuchten und aus dem Teig nach Belieben kleine Kugeln formen (ca. 12 Stück). Je nach Größe erhält man etwa 12–15 Kugeln. Die Kugeln mit Abstand zueinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Bei Bedarf die Hände zwischendurch erneut leicht anfeuchten.
5. Die Quarkbällchen für etwa 25 Minuten bei 175 °C Umluft goldbraun backen. Anschließend ein paar Minuten abkühlen lassen und optional in einer Zucker-Zimt-Mischung wälzen.