

PORTIONEN

10-12

ZEIT GESAMT

45 min

LEVEL

easy

Rezept

FATHEAD-APFELHAPPEN

Ja, ja, ich weiß – immer wieder dieser Fathead-Teig und immer wieder dieses Erstaunen, wenn man erzählt, dass der TEig auf Grundlage von Mozzarella gemacht ist. Ich amüsiere mich immer wieder darüber und freue mich um so mehr, wenn die Gebäckstücke – egal, ob herzhaft oder süß – ratzfat aufgegessen sind.

Jetzt, da die Temperaturen wieder runter gehen, freue ich mich auf Süßes mit Schokolade (die einem ja jetzt nicht mehr einfach so in den Fingern schmilzt) und leckeres mit Zimt. In den Nordafrikanischen Staaten wird Zimt ja immer, also zu jeder Jahreszeit, verwendet. In unseren Breiten graden hat Zim immer viel mit Weihnachten zu tun. Und ich muss sagen, auch ich mag Zimt im Herbst/Winter lieber als in anderen Jahreszeiten.

Dazu kommt, dass so ein warmer Apfel mit Zimt etwas sehr heimeliges an Duft verbreitet. Findest Du nicht? Dann verstehst Du auch sicher, warum diese leckeren Apfelhappen im Hause Wong gar nicht erst fertig auskühlen, sondern am liebsten direkt noch ofenwarm gegessen werden.

Hab' viel Spass mit dem Rezept!



ZUTATEN

- 125 g Mozzarella (entspricht 1 Kugel)
- 50 g Butter
- 2 Eier (bei mir immer Größe L)
- 50 g Erythrit (pulverisiert)
- 60 g Mandelmehl
- 20 g Bambusfasern
- 10 g Eiweißpulver (Mehrkomponenteneiweiß)
- 1 Päckchen geeignetes Backpulver
- 4 g Xanthan
- 1 Apfel
- 1 zusätzliches Ei zum Bestreichen der Happen

Fathead Teig – wie immer sehr spannend!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Lasse den Mozzarella abtropfen und schneide ihn in kleine Würfel. Gib diese dann, zusammen mit weicher Butter und den 2 Eiern in einen hohen Becher. Püriere alles zu einem sämigen Brei.

SCHRITT 2

Vermische dann alle trockenen Zutaten erst untereinander und gib dann den Mozzarellabrei dazu. Verknete alles zu einem gut formbaren Teig. Forme eine Kugel daraus und lass diese ca. 10 min ruhen.

SCHRITT 3

Rolle den Teig dann zwischen Frischhaltefolie aus. Schneide einen geschälten Apfel in Viertel, entferne das Kerngehäuse und schneide den Apfel dann weiter in Scheiben von ca. 2-3 mm Dicke.

SCHRITT 4

Stechen dann Kreise aus dem Teig aus in einer Größe, die zu den Apfelstückchen passen. Das heißt, dass Du die Kreise in der Hälfte zusammenklappen kannst, ohne dass die Apfelstücke überstehen.

SCHRITT 5

Belege jeden Kreis mit einem Apfelstück und bestreue die Apfelstücke jeweils mit etwas Pulvererythrit und Zimt, klappe sie zusammen und drücke die Ränder leicht an.

SCHRITT 6

Heize den Ofen auf ca. 175 Grad Ober-/Unterhitze vor. Platziere währenddessen die kleinen Happen auf einem mit Backpapier oder Dauerbackfolie belegten Backgitter, streiche mit einer Gabel optional über die Happen, dass die Oberfläche eine leichte Struktur erhält und bestreiche sie danach mit einem verquirlten Ei.

SCHRITT 7

Backe die Happen nur für ca. 30 min. Nach ca. 10 min erhalten sie schon eine schöne Farbe. Um sie nun nicht zu dunkel werden zu lassen, empfehle ich, sie mit Alufolie abzudecken, bis sie fertig sind. Zum Servieren kannst Du sie nach dem vollständigen Auskühlen (oder auch schon ein bisschen vorher) mit Pulvererythrit bestäuben. Geschmolzene Schokolade wäre natürlich auch eine Option.