

## Vegane Apfelküchlein



Diese Woche hatte ich solche Lust auf Apfelküchlein (hier in Franken wären das eher Apfelküchla und in meiner Heimat sind es Apfelküchle) - welch ein Glück, daß in unserem Keller immer noch so viele unserer eigenen

Äpfel aus dem Garten lagern! Also habe ich mich gleich an's Werk gemacht, nicht ohne Herzklopfen: denn bisher wurden alle veganen und vollwertigen Pfannkuchenteige hier nur widerwillig gegessen. Und wer bäckt schon gerne bergeweise Apfelküchlein aus, die dann keinem so recht schmecken? Also habe ich nochmals mein Rezept für veganen Pfannkuchenteig überarbeitet und siehe da, die Apfelküchlein haben ausnahmslos allen geschmeckt! Deshalb teile ich das Rezept auch gleich mit Euch und hoffe, Ihr seid genau so begeistert wie wir. Die angegebenen Mengen sind tatsächlich die Großfamilienportion: und sogar bei uns sind viele vegane Apfelküchlein übriggeblieben. Aber ich mache mir lieber einmal die Arbeit und backe ganze Berge Apfelküchlein aus: denn im Kühlschrank halten sie sich gut verpackt locker eine Woche und wenn man sie dann essen möchte, muß man sie nur ohne Fett in einer beschichteten Pfanne wieder erhitzen und sie sind genau so knusprig wie am ersten Tag! Dadurch sind sie auch das perfekte Mittagessen für Kinder, die etwas später aus der Schule kommen und trotzdem etwas Warmes essen möchten. Für weniger Esser oder alle, die Reste nicht so gerne haben wie wir: macht einfach die Hälfte der angegebenen Menge!

### Zutaten

- 800 g Dinkelvollkornmehl, am besten frisch gemahlen
- 4 gehäufte Eßlöffel Weinsteinbackpulver
- 1/2 Tl Steinsalz
- 4 El Kichererbsenmehl
- 8 El Wasser
- 1200 ml Hafermilch oder jede andere Pflanzenmilch Eurer Wahl
- Bratöl
- Äpfel (die Menge variiert stark je nach Dicke der Apfelscheiben! Wir haben 10 Stück gebraucht)

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

### Zubereitung

Zuerst wird der Teig gemacht, da er nach dem Zubereiten 20 Minuten lang ruhen sollte. Dazu verrührt Ihr in einer kleinen Schüssel das Kichererbsenmehl mit dem Wasser zu einer glatten Masse als Ei-Ersatz. Dann vermengt Ihr das (frisch gemahlene) Mehl in einer großen Schüssel gut mit dem Backpulver und gebt nach und nach alle Zutaten (bis auf die Äpfel und das Bratöl!) dazu und verrührt alles gut mit dem Schneebesen (ich rühre meinen Teig in der Küchenmaschine!). Habt Ihr einen glatten, klümpchenfreien Teig, darf dieser etwas quellen. Wir wenden uns solange den Äpfeln zu.

Nach dem Waschen und Trocknen der Äpfel werden sie entkernt und in etwa 1/2 cm dünne Scheiben geschnitten. Wir verwenden unsere Äpfel mit Schale und backen auch die Endstücke mit aus, aber das bleibt ja jedem selbst überlassen. Sind alle Äpfel geschnitten, holt man eine oder mehrere beschichtete Pfannen und erhitzt sie auf der Herdplatte. Ist die Pfanne gut heiß, drosselt man die Temperatur (je nach Herd: ich backe meine veganen Apfelküchlein bei Stufe 6 aus, bei anderen Herdarten ist das schon viel zu heiß!) und gibt reichlich Bratöl hinein. Nun gibt man einige Apfelscheiben in den Teig, welchen man zuvor nochmals gut umgerührt hat. Mithilfe einer Backzange holt man dann nacheinander so viele Apfelscheiben heraus, wie in die Pfanne passen, und legt sie vorsichtig in das heiße Öl. Sind die Ränder schon schön braun und knusprig, schaut man mithilfe der Backzange oder eines Pfannenwenders, ob die Unterseite schön goldbraun gebacken ist. Wenn das der Fall ist, wendet man die Apfelküchlein und backt die andere Seite goldbraun. Serviert werden die veganen Apfelküchlein am besten ganz frisch aus der Pfanne, dazu passt perfekt Zimt & Zucker.

Wenn sich der Teig dem Ende zuneigt und das Wenden der Apfelscheiben nicht mehr so einfach möglich ist, gießt man den kompletten Rest des Teiges in die Pfanne (nicht vergessen: nach jedem Backen braucht man wieder etwas frisches Öl, sonst backen die Apfelküchlein an!) und legt die restlichen Apfelscheiben darauf. So macht man übrigens in Holland die Apfelpfannkuchen (zumindest haben wir sie dort immer so serviert bekommen!) und Ihr könnt bei Zeitmangel auch grundsätzlich so mit diesem Rezept verfahren: es spart deutlich Zeit und ist fast genau so lecker.