Apfel-Zimt-Ballen – Variationen (auch LC) – Bekannt aus dem Fernsehen

1. Rezept von Kochmädchen.de und von Claudia Balicki auf Kenwood umgeschrieben/Fotos Claudia Balicki

WARNHINWEIS: Bitte immer schön auf die Apfel-Zimt-Ballen aufpassen, vor allem, wenn andere Familienmitglieder sich im Haus aufhalten oder sich Besuch ankündigt.
Eure Handtasche würdet ihr im Getümmel auch nicht ohne Aufsicht stehen lassen!

1. Rezept (Das Original)

Zutaten:
200 g Magerquark (Alternativ Joghurt)
100 ml Rapsöl (Alternativ Sonnenblumenöl)
Mark einer Vanilleschote
110 g Zucker (Tipp Claudia: sie reduziert immer auf ca. 80 gr, siehe auch Tipp am Ende des Rezeptes)
300 g Weizenmehl
10 g Backpulver
3 Äpfel geschält in gröbere Stücke

Zubereitung:
Die feuchten Zutaten mit dem K-Haken gut, aber kurz(!)

vermengen, dann die trockenen Zutaten zugeben bis es einen homogenen Teig ergibt. Zum Schluß die Äpfel dazu, ebenfalls mit dem K-Haken.

Neun Ballen mit kalten, feuchten Händen formen (Teig ist klebrig), auf Backpapier im vorgeheizten Ofen auf 180 Grad ca 25 Minuten (Tipp: Alternativ kann man auch einen Eisportionierer verwenden).

Heiß in Zucker/Zimt Mischung wälzen. Ich habe die Ballen in die Schüssel mit Zimt/Zucker reingelegt und immer mit einem Löffel bestreut.

Es geht auch in der Multifry, aber dann 2 Durchgänge. Dafür braucht man den Ofen nicht so lange vorheizen.

Backofenprogramm, Stufe 3, ca 25 Minuten.

Das Ganze hat mit Pflaumen auch gut geschmeckt, aber ich würde dann den Teig bisschen platt machen und die Pflaumen darauf verteilen/stecken und mit Zimt/Zucker vor dem backen bestreuen. Evtl. kann man es auch als Hefeteig versuchen, wenn man Zeit hat.

Tipp: Gegebenenfalls noch Milch dazu geben, damit die Ballen nicht zu trocken werden.

Tipp: Zucker reduzieren und stattdessen ggf. in den Teig Amaretto und Marzipan einarbeiten und mit Mandelblättchen verzieren <3

Tipp: Denn Teig kann man auch im Waffeleisen herausbacken <3

Foto Karin Heytmanek

Tipp Carmen Müller: Ich habe sie vakumiert und eingefroren. Schmecken auch aufgetaut gut. Sie sinddann halt weich. Ich lege sie nach dem Auftauen gerne für 2 Min. In Actifry oder auf den Brötchenaufsatz auf den Toaster. Dann sind sie wieder rösch.

2. Rezept in der Möllerschen LC-Variante als Muffins

Rezepte von Dagmar Möller

6 Muffins

Zutaten und Zubereitung:
70 g Quark 40 %
30 g Rapsöl
1 Ei
kurz verquirlen

1 Apfel klein geschnitten
1 Hand voll Mandelblättchen bereitlegen

1 EL Mandelmehl
1 EL Kokosmehl
1 EL Lupinenmehl
1 Prise Salz

30 g Xylit
1/4 Vanilleschote
1 Msp Guarkernmehl
5 g Backpulver

Trockenen Zutaten erst vermischen und dann mit den Apfelstücken und Mandelblättchen zur Eier-Öl-Quarkmasse geben und untermengen. In 6 vorbereitete Muffinformen geben und fest drücken. Ich habe Silikon verwendet, dann muss nicht gebuttert werden. Sie werden wegen fehlendem Gluten natürlich nicht so kompakt sondern etwas krümeliger… deshalb auch besser in Formen!

3 EL Xylit mit
1/2 TL Zimt vermengen und bereit halten.

Die Muffinformen in der Multifry 30 Minuten Kuchenprogramm Stufe 3 backen. (Alternativ im vorgeheizten Backofen bei 180-200 Grad etwa 25 Minuten.

Noch warm mit Zimt-Xylitmischung bestreuen. Gleich warm genießen oder auch abkühlen lassen.

3. Rezept in der Sabina-Variante ohne Öl:

Fotos und Anleitung Sabina Werder

Tipp Sabina: Ich habe zusätzlich noch einen Rest gehobelte Mandeln und einen Rest geraspelte weiße Schokolade mit drunter gezogen.

Zutaten:
Ballen-Teig
200 g Magerquark
100 g Butter
Mark einer Vanilleschote
120 g Zucker
330 g Weizenmehl
10 g Backpulver
Drei mittelgroße Äpfel, geschält, entkernt, in grobe (wichtig, dann werden sie schön saftig!) Stücke geschnitten
Zum Wälzen
Zucker-Zimt-Mischung (nach Bedarf angemischt) oder Vanillezucker

Zubereitung:
Den Ofen auf 180° C (Umluft vorheizen).
Butter und Quark in der CCG auf 30°C 5 Minuten erwärmen. Zucker und Vanille zugeben. Mit dem K -Haken 5 Minuten weißschaumig verrühren.

Äpfel entkernen und schälen und mit der Julienne-Scheibe raspeln. Mit etwas Zitronensaft vermischen damit sie nicht braun werden.

Anschließend das Mehl mit dem Backpulver vermengen und mit dem K-Haken kurz unter die Masse kneten. Die Apfelstücke ebenfalls zugeben und kurz unterarbeiten.

Der Teig ist leicht feucht und klebrig, aber das muss so sein. Nun mit dem mittleren Kugelportionierer Ballen formen und diese mit Abstand auf ein Blech setzen.

Für ca. 25 Minuten backen und anschließend noch heiß in der gewünschten Zucker-Mischung wälzen.