



Die Mikro kocht Apfelspatzen

Zutaten

1 süßen Apfel
1 Ei
25g Staubzucker
25g weiche Butter
1EL Mehl
1EL Brösel
1 Schuss Obers

Zubereitung

Wenn du willst kannst du den Apfel schälen. Dann diesen in feine Streifen schneiden (am besten gleich mit dem Gemüse-Schäler) und in das Omlett wunder geben.

Deckel drauf und die Streifen bei 360W für 2 Minuten in der Mikrowelle weich dünsten.

In der Zwischenzeit kannst du das Ei mit dem Staubzucker, dem Mehl und der Butter in einer Schüssel schaumig rühren.

Den heißen Apfel aus dem Omlett wunder dazugeben, einen Schuss Obers und den 1EL Brösel darüber streuen und gut unterheben. Danach das Ganze 7min bei 360W in der Mikrowelle backen.

Etwas nachziehen lassen, die Omlett wunder-Apfelspatzen auf einen Teller geben, zerteilen, mit etwas Staubzucker bestreuen und heiß genießen.

Tipp

Wenn man mag, kann man auch Kakao oder Zimt darüber streuen.

Weitere Omlett wunder
Rezepte findest du hier:



[www.martins-web.at/
tupperware-omlett-wun-
der-rezepte/](http://www.martins-web.at/tupperware-omlett-wunder-rezepte/)

Homepage:

www.martins-web.at

Instagram:

[@martins_web_at](https://www.instagram.com/martins_web_at)

Facebook:

[martinswebat](https://www.facebook.com/martinswebat)

Pinterest:

[martinswebat](https://www.pinterest.com/martinswebat)