

GENUSSIDEE

Airfryer-Apfelringe mit Zimt und Hafercrunch

Warme Apfelringe mit Zimt, knusprigen Haferflocken und einer feinen Vanillenote.

Vorbereitung: 15 Min. | Zubereitung: 13 Min. | Menge: 4 Portionen | Schwierigkeit: Einfach

Vegetarisch | Süßes & Desserts | Airfryer

Zutaten

- 4 säuerliche Äpfel
- 1 EL Zitronensaft
- 50 g zarte Haferflocken
- 30 g gemahlene Mandeln
- 1 EL brauner Zucker
- 1 TL Zimt
- 1 EL neutrales Öl oder zerlassene Butter
- 1/2 TL Vanille
- Naturjoghurt oder pflanzliche Alternative zum Servieren

Nährwerte & Allergene pro Portion

261 kcal

Kalorien

10,1 g

Fett

5,6 g

Eiweiß

41,5 g

Kohlenhydrate

Allergene:

Glutenhaltiges Getreide (Hafer), Schalenfrüchte (Mandeln), Milch; bei pflanzlichem Joghurt ggf. Soja.

Die Werte sind geschätzte Richtwerte pro Portion und können je nach Marke, Zubereitung, optionalen Zutaten und tatsächlicher Portionsgröße abweichen.

Zubereitung

1

Äpfel schälen oder gründlich waschen, das Kerngehäuse ausstechen und in etwa 1 cm dicke Ringe schneiden.

2

Apfelringe mit Zitronensaft beträufeln.

3

Haferflocken, Mandeln, Zucker, Zimt, Öl und Vanille vermengen.

4

Apfelringe in den Airfryer legen und mit der Hafermischung bestreuen.

5

Bei 175 °C etwa 10 bis 13 Minuten garen, bis die Äpfel weich und der Crunch goldbraun ist.

6

Warm mit einem Löffel Joghurt servieren.

GÖNN-DIA-Tipp - Fortsetzung

GÖNN-DIA-Tipp

Feste, säuerliche Apfelsorten behalten im Airfryer ihre Form besonders gut.

Rezeptidee: GÖNN DIA Redaktion

Aktuelle Rezeptseite: <https://www.goenndia.at/rezepte/airfryer-apfelringe-mit-zimt-und-hafercrunch/>

Stand: 05.09.2026