

Genießen

Rezept von Stefanie Biedermann aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 19.02.2026

Saftige Apfelbällchen mit Nicecream

Für 8-10 Stück

Zutaten

Für die Nicecream:

- 3 reife Bananen (ungeschält, 450g)
- 1/2 TL Vanillepaste oder gemahlene Vanille (nach Belieben)
- 1–2 EL Pflanzendrink (z. B. Hafer- oder Mandeldrink) oder Milch
- 1 Prise Zimt

Für den Apfel-Quark-Teig:

- 350 g Äpfel (z. B. Elstar oder Boskoop)
- 100 g Butter
- 80 g Dattelmus
- 250 g Magerquark
- 1 TL Vanillepaste oder gemahlene Vanille
- 300 g Dinkelmehl (Type 630)
- 1 TL Backpulver

Zum Bestäuben:

etwas gemahlener Zimt (nach Belieben)

Außerdem:

- Backblech
- Dauerbackfolie oder Backpapier
- leistungsstarker Standmixer

Zubereitung

1. Zur Vorbereitung **für die Nicecream** einen großen Teller mit Frischhaltefolie belegen.
2. Die Bananen schälen und in dicke Scheiben schneiden. Die Bananenscheiben nebeneinander auf den vorbereiteten Teller mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, einfrieren.
3. Nach der Gefrierzeit den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Dauerbackfolie oder Backpapier auslegen.
4. **Für den Apfel-Quark-Teig** die Äpfel abbrausen, trocknen, schälen und vierteln. Die Apfelviertel entkernen und in 1 cm kleine Würfel schneiden.
5. Die Butter in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze zerlassen.
6. Die Butter in eine Rührschüssel geben. Quark, Dattelmus und Vanillepaste zugeben und mit einem Schneebesen klümpchenfrei verrühren.
- Stefanies Tipp:** wer kein Dattelmus zur Hand hat, kann auf Zucker zurückgreifen. 100 g. Zucker entsprechen 80 g Dattelmus. Dattelmus macht den Teig saftiger und etwas dunkler. Die Backzeit bleibt gleich. Und wenn das Dattelmus sehr fest ist: 1-2 EL Milch oder Wasser unterrühren. Dann bleibt der Teig locker.
7. Mehl und Backpulver mischen, zu Quarkmischung geben und mit einem Silikonschaber sorgfältig unterrühren.
8. Die Apfelwürfel vorsichtig unterheben.
9. Aus dem Teig 8–10 gleich große Ballen formen und auf das vorbereitete Blech setzen.
10. Auf dem Blech im heißen Ofen in der Ofenmitte etwa 25–30 Minuten goldgelb backen.
- Stefanies Tipp:** Die Apfelbällchen schmecken auch ohne Nicecream großartig.
11. Inzwischen **für die Nicecream** die gefrorenen Bananenscheiben in einem leistungsstarken Standmixer pürieren.
- Stefanies Tipp:** Die Masse wird erst krümelig, dann zunehmend cremig. Falls nötig, 1 EL Pflanzendrink oder Milch zufügen.
12. Vanille und Zimt (nach Belieben) zugeben und unterpürieren, die Nicecream erinnert in der Textur an Softeis.
13. Die heißen Apfelbällchen kurz abkühlen lassen und nach Belieben mit Zimt bestäuben und mit der eiskalten Nicecream anrichten, sofort servieren und genießen.

Stefanies Tipps für Nicecream-Varianten:

1. Frisch-fruchtige Beeren-Nicecream: zu den Bananen 100 g gefrorene TK-Beeren geben.
2. Schoko-Nicecream: 1 TL Back-Kakao und nach Belieben 1 TL Dattelmus verwenden

Stefanies Tipp für Eis-Kugeln: Die Nicecream etwa 30–60 Minuten (nicht länger!) einfrieren.

Stefanies Tipp Nicecream ist auch perfekt für ein leichtes Dessert: Gedünstete Apfelspalten lauwarm servieren, Zimt und gehackte Nüsse dazu – mit Nicecream den warm-kühlen Effekt genießen.

Das Video zum Rezept finden Sie hier: <https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-saftige-epfelballen-mit-nicecream-100.html>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.