



Dinkelstangen ohne Zucker



vegetarisch

Zutaten

- 3 Bananen
- 3 Möhren
- ½ Apfel
- 125 g weiche Butter
- 500 g Dinkelmehl

Zuerst schält ihr die Möhren und den Apfel und reibt beides fein. Anschließend zerdrückt ihr die Bananen und gebt sie zur Apfel-Möhren-Masse. Verknetet jetzt alles mit dem Dinkelmehl und der Butter zu einem geschmeidigen Teig.

Zubereitung des Teiges mit dem Thermomix

Schält Möhren und Apfel und gebt sie in Stücken in den Mixtopf. Nun zerkleinert ihr sie 15 Sekunden lang auf Stufe 10. Gebt dann die Bananen dazu und mischt sie 5 Sekunden lang auf Stufe 7 unter. Anschließend kommen die Butter und das Dinkelmehl dazu und werden 4 Minuten lang auf Knetstufe untergeknetet.

Dinkelstangen backen



Formt aus dem Teig kleine Dinkelstangen und legt sie auf ein mit Backpapier belegtes Backblech. Gelingt euch das nicht, da der Teig zu matschig ist, dann gebt einfach noch etwas Mehl hinzu.

Schließlich geht es für die Dinkelstangen bei 200°C Ober- und Unterhitze für 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen.

Unsere Empfehlung für Dich:



erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop/>