



Apfelcracker

Zutaten

- **Zutaten für ½ Backblech**
- 1 großer Apfel
- 80 g zarte Haferflocken
- 30 g flüssiges Kokosöl
- 20 g Leinsamen
- 30 g Rosinen, ungeschwefelt oder kleingeschnittene Trockenpflaumen
- 1 EL Reissirup
- etwas Ceylon-Zimt
- optional Vanillepulver



So machst du die Apfelcracker selber

1. Gib die Haferflocken und die Leinsamen in eine hohe Schüssel und püriere sie kurz zu Mehl.
2. Schäle den Apfel, raspel ihn fein und gib ihn dazu. Außerdem fügst du das Kokosöl und die Rosinen in die Schüssel.
3. Mixe alles zusammen klein.
4. Nimm den Teig dann heraus, gib den Reissirup oder Honig sowie etwas Zimt und – wenn du hast – Vanillepulver hinzu.
5. Knete nun alles zu einem einheitlichen Teig und rolle ihn auf einem mit Backpapier belegtem Blech dünn aus oder drücke ihn mit den Händen platt. Er sollte nicht höher als 1 cm sein.
6. Heize deinen Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vor und backe deine Apfelriegel darin für etwa 25 Minuten. Wenn sie dunkel werden, nimmst du sie vorher raus, denn sonst schmecken sie sehr bitter. Die tatsächliche Backzeit variiert je nach Backofenleistung und Dicke deiner Apfelriegel.
7. Schneide den Apfelteig noch warm in Riegel oder Cracker in der Größe deiner Wahl.

Lasst es euch schmecken!

Bei uns sind die Apfelriegel oft schneller weg als ich gucken kann. Hebst du sie länger auf, so tust du das am besten im Kühlschrank. Dort halten sie sich für etwa 5 Tage.

Unsere Empfehlung für Dich:



breirezept.de
BABY, BREI UND FINGERFOOD

Ein Rezept von **Breirezept.de**

© Jenny Böhme

<https://www.breirezept.de>

BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP

The book cover features a collage of various baked goods like muffins, bread rolls, and snacks, with the title 'BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE' and the subtitle 'MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER'.

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