



Apfelcracker



Einfaches Rezept für Apfelcracker – eine gesunde und vegane Nascherei für kleine Kinder und große Naschkatzen

Apfelriegel sind ein toller Snack für kleine Kinder und auch in der [Brotdose in Kindergarten und Schule](#) oder als kleiner Energiezuschuss für Mama und Papa ideal und sehr gesund. Sie sind wirklich schnell zubereitet, ohne dass du dafür ein großes Backtalent haben musst.

• **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



APFEL



HAFERFLOCKEN



KOKOSÖL



LEINSAMEN

ROSINEN



LIEBE



APFEL-CRACKER

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:



erhältlich unter

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

Variationsmöglichkeiten

Du kannst die Apfelriegel nach Lust und Laune variieren, indem du beispielsweise die Trockenfrüchte austauschst, Birne statt Apfel und Chia- statt Leinsamen verwendest.

Wer die Apfelriegel nur für Naschkatzen bäckt, die bereits den 1. Geburtstag gefeiert haben, der kann auch Honig statt Reissirup verwenden.