



Apfelringe selber machen



vegetarisch

glutenfrei

ab 10. Monat

Wie macht man denn nun Apfelringe selber? Zuerst nehmt ihr euch eure Äpfel und wascht sie ordentlich ab. Schälen braucht ihr sie nicht, denn in der Schale sitzen jede Menge wichtige Nährstoffe. Dort ist u.a. der Ballaststoff Pektin zu finden, der einen sehr positiven Effekt auf die Verdauung hat. Im Ofen wird die Schale so weich, dass sie auch kleine Kinder ohne Probleme essen können.

Mit Hilfe eines Apfelausstechers entfernt ihr das Kerngehäuse der Äpfel und schneidet sie in dann in so dünne Scheiben wie möglich, die ihr einzeln nebeneinander auf ein Backblech legt.

Da die Apfelringe im Ofen sehr lange brauchen, solltet ihr gleich mehrere Bleche auf einmal machen. Ich hatte 4 Bleche parallel drin. In einigen Anleitungen wird empfohlen den Backofen auf Umluft einzustellen. Dieser Empfehlung kann ich mich nur bedingt anschließen.

Damit die Apfelringe gut gelingen müsst ihr bei Umluft einen Holzlöffel o.ä. zwischen Backofen und Tür stecken, so dass die Feuchtigkeit entweichen kann (die Äpfel sollen ja trocknen). Viele moderne Backöfen funktionieren dann aber nicht, denn sie arbeiten nur mit geschlossener Tür. Wir haben unsere Apfelringe daher bei Ober- und Unterhitze und 70°C trocknen lassen. Das ganze hat 7 Stunden gedauert, ist aber über Nacht kein Problem.

Eine Alternative wäre ein spezieller [Dörrautomat*](#), wie ihn meine Freundin Denise hat.



Allerdings dauert auch mit solch einem Gerät das Trocknen etwa 6 Stunden.

Unsere Empfehlung für Dich:

BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP

erhältlich unter

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