



APFEL-HAFER-KEKSE

Heute wird es mal vegetarisch und trotzdem super lecker. Mit wenigen Zutaten kann man tolle Leckerli zaubern, die richtig gut schmecken.

Es ist ja gerade Apfelzeit und Apfel und Haferflocken sind einfach eine tolle Kombination.

ZUTATEN:

- 125g Haferjoghurt
- 2 EL feine Haferflocken
- 150g Apfelmus, zuckerfrei (ich habe Apfel-Mango-Mus genommen)
- 1 Ei
- 4 EL Buchweizenmehl
- 1 TL geschmolzenes Kokosöl
- Wasser und Mehl nach Bedarf zum Erreichen der richtigen Konsistenz

ZUBEREITUNG:

- den Backofen auf 140 Grad Ober/Unterhitze vorheizen (Niedrigtemperatur zum Erhalt der Farbe)
- alle Zutaten zu einem glatten Teig pürieren und die Konsistenz mit Wasser so einstellen, dass der Teig etwas fester als Palatschinkenteig ist
- einen kleinen Teil des Teiges mit roter Lebensmittelfarbe anfärben und einen Tropfen in die Mitte der Blüte setzen (ist natürlich kein Muss, sieht aber nett aus 😊)
- den restlichen Teig vorsichtig mit einer Teigflasche auf der Backmatte verteilen. Ich habe die Blumenform mit einem Baktrennspray behandelt, da der Teig evt sonst kleben bleiben könnte.
- ca. 50 Minuten lang auf 130 Grad backen – da sich Öfen unterscheiden und auch nicht jeder diese Backmatte hat, bitte immer gut beobachten, da die Backzeit variieren kann.
- danach aus der Backmatte auf ein Backblech legen
- bei etwa 60 Grad dann 1 Stunde nachtrocknen lassen, um die Haltbarkeit zu erhöhen. Man kann die Leckerli in einem Netzbeutel auch an der Luft energiesparend trocknen.



Viel Spaß beim Nachbacken ❤️