



BIOSÜDTIROL



Bio-Bäuerin Sissy serviert: Apfelkekse.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten (ca. 15 Kekse)

- 100 g Sultaninen oder Korinthen
- 100 g Haferflocken
- 50 ml Wasser (erstmal weglassen, eventuell gegen Ende hinzufügen)
- 2 Fuji Äpfel, in Würfel geschnitten 300 g
- 1 Prise Salz
- 90 g Kokosfett nativ
- 2 Gewürznelken im Mörser zerstampft, oder 1 Msp. Nelkenpulver
- 1 gehäufte TL Ceylon-Zimt
- 50 g Haselnüsse oder andere Nüsse

Zubereitung

Die Äpfel waschen und samt Schale kleine Würfel schneiden. Das Kokosfett in einer Pfanne erhitzen und die Apfelwürfel darin heiß für 8 Minuten anbraten. Dabei immer wieder umrühren. Die Äpfel sollen etwas karamellisieren, aber nicht verbrennen. Anschließend abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Gewürznelken im Mörser zerstampfen und die Haselnüsse mixen. Auch die Haferflocken kurz



BIOSÜDTIROL

mixen, aber nicht zu Mehl werden lassen. In einer großen Schüssel alle trockenen Zutaten gut vermengen.

Die Äpfel fein mixen und zu den restlichen Zutaten in der Schüssel geben, gut verkneten. Eventuell 50g Wasser dazugeben, damit es leichter geht. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Backrohr auf 160°C Heißluft vorheizen. Mit feuchten Händen kleine Taler formen und zwischen den Händen festdrücken. Auf das Backblech legen. Im vorgeheizten Backrohr auf der zweiten Schiene von unten für 18 min backen. Der Boden der Kekse soll leicht gebräunt sein, dann sind sie fertig. Wenn sie warm sind, brechen die Kekse leicht, deshalb auf jeden Fall abkühlen lassen. Mit einem Lächeln servieren.

Sissys Tipp

Die Kekse eignen sich perfekt als Snack für Zwischendurch oder zur Pause. Wenn es mal schneller gehen muss, kann man auch Apfelmus anstatt frischer Äpfel verwenden.