Artikel vom 21.02.2024 · Ausgedruckt am 21.11.2026, 00:31 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/apfelmus-haferkekse

Apfelmus-Haferkekse



Foto: Kathrin Fries

Zutaten (für 24 Stück):

240 g Apfelmus,

100 g zarte Haferflocken,

100 g kernige Haferflocken,

3 bis 4 EL Honig (alternativ Agavendicksaft oder Dattelsirup),

50 g Kokosöl,

Abrieb von ½ Bio-Zitrone,

nach Geschmack Trockenfrüchte oder Schokolade.

Zubereitung:

Das Kokosöl schmelzen und mit den zarten Haferflocken und dem Apfelmus in eine Rührschüssel geben. Für 10 Minuten rühren, bis sich die Haferflocken beginnen aufzulösen und eine klebrige Masse entstanden ist. Zitronenabrieb und Honig zugeben, nochmal umrühren. Dann die kernigen Haferflocken zugeben. Wer Trockenfrüchte hinzugeben möchte, schneidet diese möglichst klein und gibt sie nun ebenfalls zur Masse. Alles nochmal gut verrühren und dann für etwa 30 Minuten im Kühlschrank festwerden und durchziehen lassen. Auf zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen jeweils zwölf mit den Händen gerollte Kugeln (Menge etwa ein gut gehäufter Teelöffel) verteilen. Man kann die Kekse in Kugelform oder etwas flachgedrückt backen. Als Kugel dauert es bei 180 °C Ober-/Unterhitze etwa 20 Minuten, flach reichen 12 bis 13 Minuten aus. Nach Wunsch kann man die Kekse vor dem Backen mit einigen kernigen Haferflocken oder nach dem Abkühlen noch mit geschmolzener Schokolade verzieren.

Kathrin Fries