

Hafer-Apfel-Kekse



Nährwertangaben pro Stück:

Kalorien 41 kcal

- Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für ca. 30 Stück

1	Apfel
1 EL	Zitronensaft
60 g	Soft-Aprikosen
3 EL	Rapsöl
3 EL	Schlagsahne
2 EL	brauner Zucker
80 g	zarte Haferflocken
50 g	Weizenmehl (Typ 550)
1 TL	Zimt

Zubereitung

- Apfel schälen, entkernen, grob raspeln, mit Zitronensaft vermischen. Soft-Aprikosen fein hacken, mit geraspeltem Apfel, Rapsöl, Sahne und braunem Zucker verrühren.
- Haferflocken, Mehl und Zimt vermengen und unter die Fruchtmasse heben.
- Mit angefeuchteten Händen kirschgroße, runde Teighäufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Kekse im 180 Grad heißen Ofen (Ober- und Unterhitze) auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten backen.

TIPP: Aprikosen durch getrocknete Kirschen oder Cranberries ersetzen.