

Apfel-Hafer-Kekse

Zur Verfügung gestellt
von



Mit Trockenfrüchten können die Apfel-Hafer-Kekse zusätzlich abwechslungsreich „aufgepeppt“ werden

ZUTATEN

(für ca. 10-15 Stück)



- ca. 200 g Haferflocken
- 1 Apfel
- 130 ml Milch (tierisch oder pflanzlich)
- 50 g Trockenfrüchte oder Nüsse
- ggf. Schokolade



KÜCHENHELFER







- Küchenmesser
- Mixer oder Pürierstab mit Pürierbecher
- 1 Esslöffel
- optional: Kochtopf und Schüssel
- Backblech und Backpapier
- Messbecher
- Küchenwaage

Rezept: von RESTLOS GLÜCKLICH e.V.: <https://www.restlos-gluecklich.berlin/kitaprojekt/rezepte>

Das Rezept entstand im Rahmen des Projektes „Bis auf den letzten Krümel“, das durch die Berliner Senatsverwaltung für Umwelt, Mobilität, Verbraucher- und Klimaschutz gefördert wird.

SO GEHT'S



-  Den Apfel schneiden und zusammen mit der Milch in den Mixer geben. Diese Masse unter die Haferflocken heben und alles miteinander vermengen. Wer mag, mischt hier noch 50 g gemahlene oder gehackte Nüsse oder kleingewürfelte Trockenfrüchte dazu.
-  Jeweils 2 EL der Masse mit den Händen in rechteckige oder runde Haferkekse formen und sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
-  Den Ofen auf 180 Grad vorheizen und die Kekse ca. 15 min backen.
-  Wer es etwas süßer mag, kann Schokolade im Wasserbad erhitzen und die Haferkekse nach dem Backen und Auskühlen darin an einer Seite eintauchen.
-  Luftdicht verschlossen halten die Kekse sich ca. eine Woche.
-  **Tipp:** Anstatt Haferflocken können auch Dinkelflocken oder Müsli benutzt werden.

GEMEINSAM IST'S AM SCHÖNSTEN



Tipps für U3-Bereich: Für die Kleinsten können zarte Getreideflocken aufgrund der begrenzten Kaufähigkeit bevorzugt werden.

Müllers Mühle mahlt ...: Mit einer Getreidemühle oder -quetsche können verschiedene Getreidesorten, z. B. Hafer oder Dinkel (im Sommer vielleicht sogar frisch gedroschen vom Landwirt nebenan), gemeinsam mit den Kindern zu Flocken gequetscht oder unterschiedlich fein gemahlen werden. Nach der gemeinsamen Betrachtung der Ergebnisse die Verwendung besprechen und gemeinsam verarbeiten!

MIT VIELFALT DURCHS JAHR



Clever kombiniert: mit frischem Obst der Saison, einem fruchtigen Milchshake oder einem selbstgemachten Fruchtjoghurt/-quark wird's vollwertig.

Alternativ zum Apfel können auch süße Früchte wie Banane oder Birnen, Obstmus und Rosinen zum Verfeinern verwendet werden.

Saaten wie Sesam, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne machen diese Kekse besonders „crispy“.

Als winterliche Vesper mit heißem Apfelschalentee oder heißem Apfelsaft und Zimt-/Nelkengewürz anbieten.

Bildnachweise: Rezeptbild von annapustynnikova – stock.adobe.com | Icons: Eucalyp, shmai, Freepik, Mutualism (alle bei Flaticon.com), Vernetzungsstelle