



Tanja Haß
Barf-Beratung
„gesund beginnt im Mund“

Apfel/Kokos Leckerli

Zutatenliste:

Die Schale vom Apfel hat einen hohen Gehalt an Ballaststoffen.
Ein Großteil der Vitamine und Polyphenole sitzen direkt unter Schale,
deswegen lasse ich bei diesem Rezept die Schale dran.

- 2 Äpfel (*mit Schale*)
- 100g Kokosraspel
- 100g Haferflocken
- 10g Leinsamen
- 1TL Speisestärke
- 2 Eier, Bio & Zimmertemperatur
- 2 EL Leinsamen Öl
- 250g Wasser

Zubereitung:

- Backofen auf 150 Grad, Umluft vorheizen
- Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und zerkleinern (*z.B. mit einem Stabmixer oder in einer Küchenmaschine*)
- den Teig z.B. auf Backmatten verteilen
- mittlere Schiene
- bei 150 Grad, 30 Minuten backen, bis sie leicht goldfarbig sind
- anschließend sollten die Leckerlis noch einige Tage an der Luft getrocknet werden oder wer hat, kann diesen Vorgang auch beschleunigen mit einem Dörrautomaten. In diesem Fall die Leckerlis bei 70 Grad 2 Std. trocknen