

Apfelmus Kekse

vegan

Zutaten: 4 Portionen

150 g	Apfelmus, ungesüßt
100 g	gemahlene Nüsse
30 g	Vollkornmehl
1 TL	Zimt, optional
½ TL	Backpulver
	Walnüsse zum Dekorieren

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren, bis ein weicher Teig entsteht.
Mit einem Keksteigportionierer oder alternativ einem Löffel kleine Teigbällchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.
Nach Belieben mit Walnüssen dekorieren.
Apfelmuskekse im vorgeheizten Backofen für ca. 15 bis 18 Minuten backen, bis die Ränder leicht goldbraun sind.
Nach dem Backen auskühlen lassen – die Kekse werden beim Abkühlen fester.

Formatiert: Abstand Nach: 4 Pt.

TIPP

Ungesüßtes Apfelmus lässt sich einfach selbst zubereiten:

1 kg Äpfel, 100 ml Wasser, Saft einer ½ Zitrone, optional 1 TL Zimt.

Zubereitung: Äpfel entkernen und in grobe Stücke schneiden. Mit den restlichen Zutaten zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und mit geschlossenem Deckel für 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind und zerfallen. Anschließend zur gewünschten Konsistenz pürieren.

Weitere Rezepte sowie Infos und Tipps finden Sie auf
www.gesundes-oberoesterreich.at

Gesunde Küche · Gesunde Gemeinde · Gesundes oberösterreich