



**ABSOLUT KEIN ZUCKERSCHOCK -
APFEL-APRIKOSEN-KEKSE**

ABSOLUT KEIN ZUCKERSCHOCK – APFEL-APRIKOSEN-KEKSE

DU BRAUCHST:

1 ½ große Äpfel geschält und geraspelt
1 EL Zitronensaft
120 g getrocknete Aprikosen ungeschwefelt
90 ml Hafermilch alternativ Kuh-, Mandel- oder Reismilch
90 ml Kokosöl oder Rapsöl
270 g Weizenvollkornmehl oder
Dinkelvollkorn
180 g 5-Korn-Mischung oder Haferflocken
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG:

Geraspelte Äpfel mit dem Zitronensaft beträufeln. Die feingehackten Aprikosen dazugeben. Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Milch und Öl vermischen. Mehl, Flocken, Salz und Salz in eine Schüssel geben. Die Früchte sowie die Milch-Öl-Mischung zügig unterrühren. Der Teig soll eher feucht sein. Sollte er extrem nass sein, kann man aber noch einen Löffel Mehl zugeben. Mit den Händen kleine Kugeln formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und die Kugeln zu Keksen plattdrücken. Je dünner der Teig, desto knuspriger werden die Kekse. Kekse ca. 20 Minuten backen. Sie bleiben eher weich.



UNSER TIPP

Weitere Kekse ohne Zuckerzusätze findest du hier www.backenmachtgluecklich.de/experimente/gesunde-kinderkekse-ohne-zucker

