

Rezept: Apfel-Zimt-Kekse mit Erdnuss-Dip (ca. 10 Portionen)

Zutaten

320g Äpfel
20ml Kokosöl
360g Mandeln, gemahlen
80g Kokosraspeln
4 Eier
6g Zimt
1 Prise Salz



vegetarisch

Zutaten Erdnuss-Dip

300g Joghurt, 10%Fett
100g Erdnussmus
25g flüssigen Honig

Zubereitung

1. Die Äpfel waschen, vierteln und entkernen und danach mit einer Reibe oder einem Hobel fein reiben.
2. Das Kokosöl in einem kleinen Topf auf dem Herd zunächst schmelzen und dann kurz erkalten lassen. Es soll noch flüssig sein.
3. Die Mandeln mit dem Zimt, den Kokosraspeln und dem Salz in einer großen Schüssel gut vermischen.
4. Die geriebenen Äpfel ebenfalls in die Schüssel geben und alles gut mischen.
5. Zum Schluss die Eier nach und nach in die Masse rühren und alles zu einem glatten Teig verarbeiten
6. Den Backofen auf 170°C Heißluft (190°C Ober- und Unterhitze) vorheizen.

7. Backbleche mit Backpapier auslegen. Pro Keks etwa einen Esslöffel Teig auf das Backpapier geben, zu einem Taler formen und etwas flach drücken. Hierbei sollte etwas Abstand zwischen den Keksen sein.
8. Die Kekse ca. 25 Minuten backen, bis die Ränder goldbraun sind

Zubereitung Erdnuss-Dip

1. Den Joghurt mit dem Erdnussmus glattrühren.
2. Danach unter ständigem Rühren den Honig hineinlaufen lassen.
3. Die Masse sorgfältig rühren, damit alle Zutaten gut miteinander vermengt sind
4. Die Apfel-Zimt-Kekse mit dem Erdnuss-Dip servieren.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de