

Apfelstrudel.Granola

ZUTATEN FÜR 1 BACKBLECH:

- H** 100 g Dinkelflocken
- 100 g getrocknete Apfelspalten, zerkleinert
- F** 1 Prise Kakaopulver
- E** 50 g Hirseflocken
- 20 g Pekannüsse, grob gehackt
- 30 g Kürbiskerne, grob gehackt
- 20 g Sesam
- 30 g Chiasamen
- 1 TL gemahlener Zimt
- 75 ml/g Kokosöl
- 200 g Apfelmus
- 75 ml Ahornsirup
- M** 200 g kernige Haferflocken
- ½ TL gemahlener Kardamom
- W** 1 Prise Salz



ZUBEREITUNG:

Das Backrohr auf 150° C Umluft vorheizen. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Zuletzt Kokosöl, Apfelmus & Ahornsirup dazugeben & alles gut vermengen. Das Granola gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen & ca. 35 Min. backen. Zwischendurch etwa alle 10 Min. wenden & backen, bis sich die Mischung trocken anfühlt & goldbraun färbt. Auskühlen lassen, in Schraubgläser füllen & trocken lagern.

Apfel.Pancakes

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- H** 125 g feines Dinkelmehl
- 1 Apfel, geschält, entkernt, in dünne Scheiben geschnitten
- F** ½ TL Backpulver
- E** 2 Eier, trennen
- 125 ml Milch oder Pflanzendrink
- 1 TL gemahlener Zimt
- M** 1 Prise Kardamom
- W** 1 Prise Salz
- 125 ml Mineralwasser



ZUBEREITUNG:

Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Aus den anderen Zutaten der Reihe nach einen Teig mixen & den Eischnee dann vorsichtig unterheben. In einer Pfanne etwas Butter schmelzen & eine Kelle voll Teig für einen Pancake reingeben. Je nach Pfannengröße haben 2-3 Pancakes Platz. Beidseitig backen bis sie leicht bräunliche Farbe haben.