

REZEPT-SAMMLUNG

Apfel-Karotten-Nockerl

Zutaten:

1 Apfel
1 Karotte
150g Dinkelmehl
150g kernige Haferflocken
2 Eier
3 EL Zuckerrübensirup
Wasser und Mehl nach Bedarf

Zubereitung:

Apfel und Karotte fein reiben und mit den übrigen Zutaten zu einem gut formbaren Teig verkneten. Eventuell noch etwas Wasser oder Mehl hinzufügen.

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Mit zwei Teelöffeln kleine Nocken von der Masse abstechen und auf das Backblech setzen. 30 Minuten backen. Anschließend den Ofen ausschalten und die Nocken nachtrocknen lassen.

Im Baumwollbeutel bzw. in der Blechdose ca. 3 Wochen haltbar.

Arbeitszeit: ca. 25 Min.
Brennwert p. P.: n.n.