



Apfel-Crunchies

Dieses Rezept habe ich erfunden, bevor es Jeffo gab. Ich habe viele, viele Äpfel geraspelt und kilowise Teig geknetet, bis ich endlich einen Keks hatte, der meiner Gast-Hündin Stella schmeckte. Dabei habe ich meine Liebe zum Hundekeksbacken entdeckt.

- $\frac{3}{4}$ Apfel (ca. 90 g)
- 150 g Weizenmehl (Type 405)
- 75 g zarte Haferflocken
- $\frac{1}{2}$ TL Zimt
- 1 EL Sonnenblumenöl

Außerdem:

Weizenmehl für die Arbeitsfläche Für 1 Backblech
15 Min. Zubereitung | 30-35 Min. Backen

Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Apfel schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Das Fruchtfleisch grob raspeln.

In einer großen Schüssel Weizenmehl, Haferflocken und Zimt vermischen. Apfelraspel und Sonnenblumenöl dazugeben und alles 2 Minuten mit den Knethaken des

3 Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen weiterkneten, bis er nicht mehr klebt. Teig etwa 4 mm dick ausrollen. Auf das Backblech heben und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit einem Messer oder Pizzaschneider in etwa 2 cm große Quadrate schneiden.

4 Die Kekse im Ofen (Mitte) 30-35 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind. Kekse mitsamt dem Backpapier vom Blech nehmen, auf ein Kuchengitter legen und auskühlen lassen. Nach etwa 15 Minuten das Backpapier entfernen und die Kekse auf dem Gitter ganz trocknen lassen.

Fruchtige Varianten

Handrührgeräts mischen. 40 ml Wasser zufügen und weitere 4 Minuten rühren, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst.

Sie können dieses Grundrezept immer wieder abwandeln, indem Sie den Apfel durch 90 g Bananen, Himbeeren, Erdbeeren oder getrocknete Cranberrys ersetzen. Letztere werden auch in Deutschland immer beliebter. Kein Wunder: In ihnen stecken mit die meisten Antioxidanzien - und die halten fit.