

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Dinkel-Apfel-Taler

Zutaten für ca. 15 Stück:

- 2 große, säuerliche, mürbe Äpfel
- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 15 g Weinstein-Backpulver
- 1 flachen TL Natron
- 75 g Sahne + 75 g Wasser (oder 150 g Hafermilch)
- 1 Ei
- 50 g weiche Butter
- 80 g Blütenhonig
- Einige Tropfen Arrak (Backaroma)
- 3 EL Blütenhonig zum Bestreichen
- Mandelblättchen zum Bestreuen

Zubereitung:

Den Herd auf 175 Grad vorheizen.

2 Backbleche mit Backpapier auslegen.

Die Äpfel vierteln und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Mehl mit Backpulver und Natron mischen. Sahne, Wasser, weiche Butter, Honig und Arrak zufügen und alles zügig mit einem Schneebesen verrühren. Die Apfelwürfel mit einem Kochlöffel unterheben. Nicht wundern, der Teig ist relativ fest, das ist OK so!

Immer 2 EL von dem Teig zu einem großen Klecks auf die Backbleche geben. Das ergibt je nach Größe ca. 14-16 Stück.

Bei 175 Grad Umluft 25 Minuten backen.

Auf ein Kuchengitter zum Auskühlen heben.

3 EL Blütenhonig in einem Topf verflüssigen, die Apfel-Küchlein damit bestreichen und mit Mandelblättchen bestreuen.

