

Aprikosen-Haferflocken-Kekse ohne Mehl

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

12
Std.

NIVEAU



Zutaten für 10 Kekse

180 g Haferflocken
200 g getrocknete Aprikosen
80 g Kokosraspeln
2 Äpfel
6 Datteln
60 ml Kokosöl
2 Esslöffel Ahornsirup
1 Bio-Zitrone
1 Prise(n) Salz

Besonderes Zubehör

Dörrautomat
Food Processor

Aprikosen und Datteln grob hacken, Zitronenschale abreiben. Mit Haferflocken, Kokosraspeln, Ahornsirup, Kokosöl und Salz in den Food Processor geben und ca. 3-4 Minuten zu einem festen Brei verarbeiten lassen.

- 2 -

Apfel mit Schale grob reiben und untermengen. 10 Kugeln formen und platt drücken. Auf den Ebenen des Dörrautomaten verteilen.

- 3 -

Bei ca. 45 °C 10-12 Stunden trocknen lassen.

Ein Dörrautomat kann mehr als nur Trockenobst. Er ist sozusagen ein richtiger Müslifreund. Nicht nur Granola und Müsliriegel gelingen im Dörrautomaten wunderbar, auch diese Kekse mit Aprikosen, Haferflocken, Kokos und Apfel kannst du mit ihm zubereiten. Sie bleiben schön chewy und bringen dir auf langen Spaziergängen und Wanderungen viel Energie.

- 1 -