Essenzielles Apfelbrot

- 400 g Äpfel (geschält und entkernt gewogen)
- 200 g gemischte getrocknete Früchte, z. B. Feigen, Datteln, Rosinen
- 75 g Walnüsse
- 125 g Hafermark
- 125 g Dinkel-Vollkornmehl
- ½ P. Backpulver
- 80 ml Fruchtsaft

Teig nach Geschmack noch mit Zimt, Nelken- oder Kakaopulver würzen.

Äpfel schälen, entkernen und mit der Gurkenhobel hacheln. Trockenfrüchte klein schneiden. Walnüsse grob hacken. Hafermark, Mehl und Backpulver vermischen.

Alle Zutaten vermengen und einige Stunden (3 bis max. 24 h) abgedeckt stehen lassen.

Aus der Masse 2 kleine längliche Laibe oder 1 großen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Alternativ den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und festdrücken. Bei 180° Ober-/Unterhitze ca. 1 h backen.

Das Apfelbrot hält in Backpapier eingewickelt etliche Tage im Kühlschrank.



essenzielles

©essenziell

Saftige Kokos-Skyr-Busserl (28 Stück à 32 kcal)

- 2 Eiklar
- 45 g Kristallzucker
- 50 g Skyr oder Magertopfen
- 100 g Kokosette/Kokosraspel
- 1 KL Zitronensaft
- 1 TL Semmelbrösel

Hier habe ich gegenüber dem Rezept meiner Oma sage und schreibe 65 % Zucker eingespart. Fürs Volumen und die Saftigkeit gebe ich Skyr dazu.

Eiklar mit Zucker steif schlagen. Vorsichtig Skyr oder Topfen, Zitronensaft, Brösel und Kokosraspel unterheben.
Rohr auf 160°C vorheizen (nicht höher, sonst werden die Busserl hart). Blech mit Backpapier belegen. Mit zwei Teelöffeln oder noch besser einem Eisportionierer kleine Häufchen auf das Backblech setzen. Busserl 15-20 Minuten knapp cappucinobraun backen. Dabei kontrollieren, damit sie nicht zu braun werden.
In Keksdosen verpackt, halten die saftigen Busserl/Makronen in einem kühleren Zimmer etwa 2-4 Wochen. Wenn sie nicht vorher bereits aufgegessen sind

Mein Tipp: Verwerten Sie die übrig gebliebenen Dotter in einer Gemüse-Frittata oder in Serviettenknödeln.



©essenziell