



# SOFTE FRUCHTSTANGEN APFEL-APRIKOSE- KOKOS

von Katja Kleffner

## ZUTATEN

- 100 g Hüttenkäse light
- 120 g Apfelmark
- 1 Ei (M)
- 50 g Soft-Aprikosen
- 1 EL Honig od. Zucker
- 15 g Kokosraspel
- 50 g Hafermehl  
(od. Flocken gemahlen)
- 50 g Buchweizenmehl
- 15 g Kokosmehl

## ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten gut miteinander verrühren (nicht pürieren!) und zu einem Rührteig verarbeiten.
- ca. 15 Min. ruhen lassen
- in die gewünschten Backmatten streichen
- und ab in den vorgeheizten Backofen.

### BACKZEIT:

- bei 175° C / Umluft
- ca. 20-25 Min.
- (je nach Motivdicke/größe)

Nach 10 Min. vorsichtig aus der Backmatte lösen und vollständig auskühlen lassen. Sie werden dann noch etwas härter.

### Lagerung:

im Kühlschrank

### Menge:

knapp 1 Stangen-Matte

Guten Appetit!

### TIPP

Für die glutenfreie Variante nehmt Ihr einfach glutenfreie Haferflocken.

