

für Menschen



KUCHENSTANGEN APFEL-NUSS & ROTE BEETE

von Katja Kleffner

ZUTATEN

250 g Magerquark
3 Äpfel mittelgroß
(geschält, entkernt, sehr fein
gestückelt)
3 Eier (M)
50 g Süße (gerne mehr)
100 g Haferflocken zart
50 g Haferkleie
10 g Kokosraspel
40 g Haselnuss gemahlen
1 Tüte Backpulver
1 TL Kuchengewürz
(Zimt, Ingwer, Nelken,
Kardamom)
Vanille Aroma
5 g Rote-Beete-Pulver
(optional)

ZUBEREITUNG

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

BACKZEIT:

bei 175° C / Umluft
ca. 25-30. 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:

2 Stangen-Matten

TIPP

Anstatt Rote-Beete-Pulver kann man z.B. auch Backkakao verwenden.

Guten Appetit!

