cuko - Familienauszeit am 04.12.2021

Kekse

Vorbereitung: ca. 10 Min.
Backzeit: ca. 20 Min.
40 Kekse (pro Keks: 9,5 g Kohlenhydrate, ca. 1 KE/BE)

Zutaten

- 300 g große Äpfel geschält und geraspelt
- 1 EL Zitronensaft
- 120 g Schokolade fein gehackt
- 90 ml Milch
- 90 ml Öl
- 270 g Vollkornmehl
- 180 g Haferflocken oder Müslimischung
- 1 Prise Salz

Zubereitung

- Geraspelte Äpfel mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Schokolade sehr fein hacken und dazugeben. Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Milch und Öl vermischen. Mehl, Flocken und Salz in eine Schüssel geben. Die Schokolade sowie die Milch-Öl-Mischung zügig unterrühren (geht auch mit einem einfachen Teigschaber). Der Teig soll eher feucht sein. Sollte er extrem nass sein, kann man aber noch einen Löffel Mehl zugeben.
- Mit den Händen kleine Kugeln formen, mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und die Kugeln zu Keksen plattdrücken. Je dünner der Teig, desto knuspriger werden die Kekse. Kekse ca. 20 Minuten backen. Sie bleiben eher weich.

Basteln

Vorbereitung:
Material nach Wahl: Papier, Filz, Stoffstreifen, Glitzersteine, Schnüre, Metall-/Holzring, Holzkranz, Weihnachtsdekor, Bastelkleber
Mögliche Inspiration: