



! Gluten, Sesam

🕒 30 Minuten


# Apfelriegel

## **Zutaten für 10 Riegel**

- 100 g zarte Haferflocken
- 50 g Dinkelflocken
- 25 g Kokosflocken
- 5 g Sesamsamen
- 60 g Dinkelmehl Type 630
- 120 g Apfelmark
- 2 EL Honig



Vernetzungsstelle  
Kita- und Schulverpflegung  
Sachsen

- 
- 1 Alle Zutaten abwiegen und mit einem großen Löffel oder mit sauberen Händen gut miteinander vermischen.
  - 2 Backofen bei Ober- und Unterhitze auf 200 °C (Umluft: 175 °C) vorheizen.
  - 3 Die Teigmasse gleichmäßig auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und für ca. 20 Minuten backen.
  - 4 Die Masse abkühlen lassen und danach in Rechtecke schneiden und trocknen lassen.

- 📍 Stellen Sie mit den Kindern gemeinsam das Apfelmark selber her.
- 🔄 Statt Apfelmark bietet sich auch ein anderes Fruchtmark beispielsweise aus Quitte-Birne oder Apfel-Mango an.



[vernetzungsstelle-sachsen.de](http://vernetzungsstelle-sachsen.de)

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR  
SOZIALES, GESUNDHEIT UND  
GESELLSCHAFTLICHEN ZUSAMMENHALT

