

Dinkelstangen

Zutaten für ca. 25 Stück

- 1 Apfel
- 1 reife Banane
- 70 ml Keimöl
- 200 g Schmelzflocken
- 1-2 Esslöffel Sesam

Zubereitung

Schritt 1

Backofen vorheizen. Der Apfel wird geschält und grob gerieben. Die Banane wird ebenfalls geschält, mit einer Gabel zerdrückt und mit dem geriebenen Apfel vermischt.

Schritt 2

Die Frucht-Masse verknetest Du dann mit dem Keimöl und die Schmelzflocken zu einem glatten Teig. Daraus ca. zeigefingerlange und -dicke Stangen formen, in Sesam wälzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im Backofen auf mittlerer Schiene backen.

Schritt 3

Die ausgekühlten Stangen solltest Du in einer Vorratsdose trocken aufbewahren und innerhalb von wenigen Tagen verzehren. Alternativ kannst du sie auch einfrieren. Zum Auftauen benötigen sie 20-30 Minuten.

Ober-/ Unterhitze: 200°C

Umluft: 180°C

Backzeit: 30-40 Minuten

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten