Entdeckt und gefunden bei Rila die Genussentdecker: www.rila.de



Vegane Apfel Dinkelflocken Kekse

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 15 Stücke

vegane Apfel Dinkelflocken Kekse

150 g Rinatura Dinkelflocken Bio

100 g Dinkelmehl (Type 630)

1 großer Apfel, fein gerieben (ca. 150 g)

1 reife Banane, zerdrückt

60 g neutrales Pflanzenöl

50 g Rinatura Ahorn Sirup Bio

1 Teelöffel Zimt

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Teelöffel Rinatura Weinsteinbackpulver Bio

1 Prise(n) Salz

Optional:

50 g gehackte Walnüsse oder Mandeln

vegane Apfel Dinkelflocken Kekse

1.

Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Apfel reiben und mit Banane, Öl und Ahornsirup verrühren.

Dinkelflocken, Mehl, Backpulver, Zimt, Vanille und Salz mischen und unter die feuchten Zutaten rühren. Den Teig 10 min. quellen lassen, damit die Dinkelflocken Flüssigkeit aufnehmen. Ggf. Nüsse unterheben.

Mit zwei Löffeln kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und leicht flach drücken. 15–18 min. backen, bis die Ränder leicht goldbraun sind. Auf einem Gitter auskühlen lassen – dann werden sie fester.