



ALNATURA

Sinnvoll für Mensch und Erde

Rezeptidee

Fruchtige Dinkel-Vollkorn-Stangen



Zutaten 12 Stück

- 50 g Alnatura Aprikosen getrocknet
- 90 g Alnatura Mandelmus braun
- 180 g Alnatura Dinkelvollkornmehl
- 1 Alnatura Ei
- Mehl zum Arbeiten

Tipp

Kinder lieben die Stangen als besonderen Snack zwischendurch.

Zubereitung: ca. 15 min + ca. 12 h Einweichzeit + ca. 1 h Kühlzeit + ca. 13 min Backzeit

1. Aprikosen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen und abtropfen lassen. Zusammen mit dem Mandelmus fein pürieren. Mehl und Ei zufügen und zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt für 1 h in den Kühlschrank geben.
2. Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Teig vierteln und leicht mit Mehl bestäuben. Auf der Arbeitsfläche zu 1 cm dicken Strängen ausrollen und diese in 10 cm lange Stücke schneiden. Luftig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
3. Keksstangen ca. 13 min backen, danach vollständig auskühlen lassen, da sie warm leichter brechen. Luftdicht verschlossen aufbewahren.