

Gesunde (Baby) dinkelstangen ohne Zucker

Arbeitszeit 10 Min.
Backen 25 Min.
Niveau Einfach



ZUTATEN

25 Stück

220 Gramm Dinkelmehl Type 630

50 Milliliter Rapsöl

1 kleine Banane sehr reif, ca. 100g. ca. 80g

Fruchtfleisch

1 Stück Äpfel ca. 150g, davon ca. 90g

Fruchtfleisch

ZUBEREITUNG

Die reife Banane mit einer Gabel fein zerdrücken. Den Apfel schälen und raspeln. Beides mit dem Mehl und dem Öl zu einem Teig verkneten.

Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Aus dem Teige lange dünne Rollen formen, mit einem scharfen Messer längliche Stückchen abschneiden und diese an den Enden zu Spitzen formen. Knabberstangen ca. 25 Minuten backen.