



GEBACKEN 23.09.2023



# FRIESISCHE APFELKÜCHLEIN

von Katja Kleffner

## ZUTATEN

250 g Joghurt natur 0,1 %

50 g Skyr natur

2 Eier (M)

1 EL Rapsöl

Vanille-Aroma

½ TL Kuchengewürz

„Friesischer Apfelkuchen“

(Zimt, Zitronenschalen, Nelken,

Ingwer, Kardamom)

1 TL Lavendelblüten

(essbare/getrocknet/gemahlen)

1 EL Backkakao

50 g Süße

(gerne mehr, wir mögen es nicht zu süß)

100 g Dinkelmehl 1050

20 g Kokosmehl

50 g Haferflocken

2 Äpfel

(roh/geschält/entkernt/gestückelt)

## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten vorbereiten, zu einem Rührteig verarbeiten und in Riegel-Backmatten streichen.

### BACKZEIT:

bei 175° C / Umluft, mittlere Schiene  
ca. 25-30 Min.

Die Riegel nach ca. 5-10 Min. aus den Formen nehmen und auf einem Rost komplett auskühlen lassen, bevor sie angeschnitten werden. Ich schneide sie in Scheiben.

### MENGE:

ca. 8 Müsliriegel und 2 Minikastenformen aus Silikon. (ich hatte die 4er Riegelmatten vom Drogeriemarkt / 1,5 cm hoch).  
Muffinförmchen sollten auch funktionieren.

Guten Appetit!

