



Dinkel-Apfel-Kekse

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 10 Portionen

Butter	125 g
Honig	50 g
Äpfel, rot	1 St.
Walnusskerne	75 g
Dinkelmehl, Type 630	150 g
Backpulver	1 TL
Haferflocken, kernig	150 g
Brauner Zucker	150 g
Salz	
Rosinen	75 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleiner Topf, Backblech mit Backpapier, grobe Reibe

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. In einem Topf Butter und Honig auf mittlerer Stufe ca. 3 Min. schmelzen und abkühlen lassen.
2. Apfel schälen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und grob raspeln. Walnüsse grob hacken.
3. In einer Schüssel Mehl mit Backpulver, Haferflocken, Zucker, Salz und Rosinen mischen. Walnüsse, Apfel und Buttermasse kurz unterrühren, bis der Teig bindet.
4. Teig mit zwei Teelöffeln zu kleinen Häufchen auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und im Ofen ca. 12 Min. goldbraun backen. Dinkel-Apfel-Kekse abkühlen lassen und luftdicht verschlossen aufbewahren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	353 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	16 g