



Apfel-Walnuss-Taler

12 Stück

• Ofen auf 170° aufheizen

- 1 Ei (oder 2 Eiweisse)
- 1 Tasse gemahlene Mandeln
- 40 g Wallnüsse, grob gehackt
- 2 EL Sesam
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1/2 TL Vanille, frisch
- 1 TL Orangenschale

• alles liebevoll mischen

- 1 1/2 Äpfel, geraffelt

• unter die Eiermasse rühren

- in kleine Muffinsformen füllen oder Kugeln formen und auf dem Blech flach drücken**
- in der Ofenmitte 20 - 30 min backen bis sie golden sind**

Variationen:

- 1 EL Karob dazugeben
- 40g Süsslupinenmehl & 1 EL Tahini statt gemahlene Mandeln verwenden
- je 1 TL Anis und Kardamom
- 3 EL Kokosflocken statt Wallnüsse verwenden

als Guezli:

- Honig oder Rosinen hinzufügen
- mit EL Häufchen formen und mit Walnuss dekorieren

für unterwegs zum z'Morge, z'Nüni oder z'Vieri

Einfach und schnell zubereitet und gut als Snack-Vorrat

En Guete :-)