

Getrocknete Apfelringe



Zutaten: Äpfel

Zubereitung: - gründlich waschen (Apfel)

- Kernhaus entfernen.
- in hauchdünne Scheiben schneiden.
- Mehrere Std. bei ca. 50° C im Backofen bei leicht geöffneter Klappe trocknen.

Müsliriegel



- 2 TL feine Haferflocken
- 1 TL gehackte Mandeln
- 3 Bananen
- 1/2 TL Körner
- 1/2 TL getrocknete Aprikosen (fein schneiden)
- 3 getrocknete Feigen (fein schneiden)
- 1/2 Vanilleschote
- 1/2 TL Zimt

Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit den restlichen Zutaten vermengen.

Die Masse auf ein Backpapier ca. 2cm dick streichen und bei 180° ca. 30 Minuten backen.

Noch warm Riegel schneiden.

