

Genießen

Christina Speißer-Eberhardinger

Donnerstag, den 05.10.2023

Apfel-Energie-Nocken

Zutaten:

50 g getrocknete Äpfel
40 g Rosinen
50 g Paranusskerne
10 g Kakaobohnenbruch
20 g reduziertes Einweichwasser

Außerdem:

Backblech
Backpapier für das Blech

Zubereitung:

1. Getrocknete Äpfel und Rosinen in eine kleine Schüssel geben und mit Wasser bedeckt mindestens eine Stunde einweichen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.
3. Einweichwasser in einen kleinen Topf gießen und bei starker Hitze einkochen lassen.
4. Währenddessen Paranusskerne und Kakaobohnenbruch im Blitzhacker zerkleinern. Einweichte getrocknete Apfel, Rosinen und reduziertes Einweichwasser zugeben, weitermixen bis eine schöne Masse entsteht.
5. Aus der Fruchtmasse mit 2 Teelöffeln Nocken formen und auf das Blech setzen.
6. Im heißen Ofen auf dem Blech in der Ofenmitte 10-15 Minuten backen. Nocken auf dem Blech auf einem Gitter abkühlen lassen.
7. Die Nocken halten sich gekühlt 1 bis 2 Wochen in einer luftdichten Dose.