

APFEL-KEKSE

Zutaten für 12 Stück



150g Apfel
100 g Haferflocken, fein
1 EL Rohrzucker
1 Prise Zimt nach Belieben

Zubereitung

Den frischen Apfel waschen, entkernen und anschließend mit der Hälfte der Haferflocken mit Hilfe eines Pürierstabes zu einem Mus pürieren. Anschließend die restlichen Haferflocken unterrühren. Mit den Händen kleine Taler formen und auf ein Backblech legen.
Bei 175° C Heißluft ca. 20 Minuten backen, bis sich eine leichte Bräunung am Rand zeigt.



HASELNUSS-KEKSE

Zutaten für 20 Stück



2 Stk Eiweiß
50 g Zucker
25 g Dinkelmehl
70 g Haselnüsse, fein gemahlen
1 Prise Zimt nach Belieben
20 Stk Haselnüsse ganz, fürs Topping

Zubereitung

Die zwei Eiweiße und den Zucker mit einem Mixer solange mixen, bis ein fester, weißer Schaum entsteht.
In einer zweiten Schüssel die trockenen Zutaten (Mehl, Nüsse, Zimt) vermengen und mit dem Eischaum vorsichtig vermengen.
Mit eine Esslöffel ca. 20 runde Klekse auf einem Backblech formen und noch mit einer ganzen Haselnuss verzieren.
Bei 150° C Ober-Unterhitze im Backrohr ca. 20 Minuten backen.

Guten Appetit!

Anpassung für Kleinkinder (1-3 Jährige):

Die Haselnuss als Dekoration weglassen

PFIRSICH-TOPFEN-MUFFINS

Zutaten für 10 Muffins



- 300 g Topfen mager
- 100 g Frischkäse
- 1 Stk Eier
- 1 Pck Puddingpulver Vanille
- 70 g Zucker
- 200 g Pfirsich

Für die Streusel

- 50 g Vollkornmehl
- 25 g Butter
- 40 g Zucker

Zubereitung

Topfen, Frischkäse, Ei und Zucker vermischen. Puddingpulver untermengen. Muffins Formen mit Papierformen auslegen oder Silikonformen verwenden und mit Teig zu $\frac{3}{4}$ füllen. Pfirsiche klein schneiden, auf den Teig legen und leicht eindrücken, mit den Streuseln bestreuen und im Ofen 30 Minuten bei 175°C backen. Garprobe machen und abkühlen lassen



KÜRBISBRÖTCHEN

Zutaten für 12 Brötchen



- 300 g Hokkaidokürbis
- 200 g Weizen-Vollkornmehl
- 250 g Weizenmehl
- 1 Pck Trockenhefe
- 100 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Salz
- $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
- 1 Ei
- Küchengarn

Zubereitung

Den Kürbis waschen, in kleine Stücke schneiden und bei 200 Grad Heißluft ca. 20-30 Minuten weich backen. Danach mit dem Pürierstab pürieren und abkühlen lassen.

Mehl, Hefe, Salz vermischen, Kürbispüree und Wasser zugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. An einem warmen Ort gehen lassen bis der Teig sich verdoppelt hat. In 12 gleich große Teile teilen und zu Kugeln formen. Das Küchengarn mittig über den Rohling legen, an der Unterseite kreuzen, im rechten Winkel wieder nach oben führen und noch einmal kreuzen und nach unten führen. Bei allen Rohlingen wiederholen. Noch einmal 20 Minuten gehen lassen, danach mit dem verquirlten Ei bestreichen und die Brötchen bei 175 Grad Heißluft 35 Minuten backen.

APFELBERGE



Zutaten für 12 Apfelberge

- 250 g Saure Äpfel
- 110 g Topfen
- 50 ml Distelöl (oder Rapsöl)
- 1 EL Vanillezucker
- 50 g Rohrzucker (nach Bedarf)
- 100 g Vollkorndinkelmehl
- 50 g Feine Haferflocken
- ½ TL Zimt
- Etwas Kardamom
- 1 TL Backpulver

Zubereitung

Apfel waschen und in feine Würfel schneiden. Topfen, Öl, Zucker verrühren und mit restlichen Zutaten vermengen. Mit zwei Esslöffel jeweils etwas Teig abstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im Backofen etwa 25 Minuten bei 175°C backen. Schmecken warm und kalt!

Anpassung für Kleinkinder (1-3 Jährige):

Apfel fein reiben
Zwetschgenkompott nicht zu flüssig werden lassen, größere stückige Teile belassen, können meist leichter gegessen werden

ZWETSCHKENKOMPOTT MIT KEFIR



Zutaten für ca. 4 Portionen

- 20 g Zucker
- 80 ml Wasser
- 600 g Zwetschgen
- Zimt, Nelke
- 1 EL Zitronensaft frisch gepresst
- 200 ml Kefir oder Joghurt

Zubereitung

Den Zucker in einem Topf leicht karamellisieren lassen. Mit Wasser ablöschen. Die Zwetschgen und die Zimtstange dazugeben und zugedeckt so lange kochen, bis die Zwetschgen weich sind. Abkühlen lassen. Das Zwetschgenkompott in Dessertschalen füllen und mit etwas Kefir und frischer Minze garnieren.

Aus: [aks Rezeptsammlung für Kinder und Jugendliche](#)

