

Heute gibt es ... Äpfel

Alte, neue und andere Apfelrezepte für die Krippe

HIER MAL SCHNELL EINEN APFELSCHNITZ: Klar, Äpfel gehören zum Lieblingsobst Ihrer Kinder. Aber es gibt noch viiiel mehr Möglichkeiten als sie „nur“ roh und aus der Hand zu knabbern. Jetzt im Herbst schmecken beispielsweise Bratäpfel, Apfelkekse oder Apfel-Rosinen-Schnecken.

■ von Michaela Lambrecht und Tina Scherer

Getrocknete Apfelscheiben

Zutaten

- Äpfel (für ein großes Backblech etwa 4 Stück)



■ Zuerst werden alle Äpfel geschält, verviertelt, entkernt und in dünne (je dicker die Scheiben, desto länger brauchen die Äpfel!) Scheiben geschnitten. Wenn Sie das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher herausholen, können Sie auch Ringe schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Äpfel darauf verteilen. Den Backofen auf 50 Grad Heißluft/Umluft vorheizen. Die Äpfel 30 Minuten im Backofen dörren lassen. Die Backofentür dabei leicht geöffnet lassen, damit die Feuchtigkeit der Äpfel abziehen kann.

Tipp

■ Boskoop, Elstar und Golden Delicious sind Apfelsorten, die sich prima zum Trocknen oder Dörren eignen. Cox Orange oder Jonathan schmecken ebenfalls super gedörrt.

Apfelmus ohne Zucker

Zutaten

- 5 süßliche Äpfel
- 100 ml Wasser
- Saft einer halben Zitrone

■ Zuerst die Äpfel schälen und mit dem Messer kleinschneiden, dann werden die Äpfel in den Topf gegeben. Das abgemessene Wasser und den ausgepressten Zitronensaft hinzufügen und auf niedriger Stufe einkochen lassen, bis die Äpfel weich sind. Mit dem Pürierstab fein pürieren.



Apfel-Karottensalat

Zutaten

- 2 Äpfel
- 3 Karotten
- Saft einer halben Zitrone

■ Äpfel und Karotten schälen und beides fein reiben. miteinander vermischen und mit dem Saft einer halben Zitrone verrühren. Noch etwa 30 Minuten im Kühlschrank abgedeckt durchziehen lassen, bis der Salat verzehrt wird.

Tipp

■ Wenn Sie die Kinder bei der Zubereitung miteinbeziehen, waschen Sie gemeinsam die Hände. Achten Sie darauf, dass keine Kinder mit Erkältung daran teilnehmen.



Foto: ©MaskaRad/Gettyimages

Die Kinder können beispielsweise versuchen, vorgeschälte, geviertelte Äpfel mit einem geeigneten Messer zu zerkleinern.



Foto: ©VICUSCHKA/Gettyimages

Apfelkekse

Zutaten für ein Backblech

- 100 g Butter
- 2 Eier
- 250 g Bio-Dinkelmehl
- 3 Teelöffel Bio-Weinstein-Backpulver
- 2 mittelgroße Äpfel
- 3 bis 4 Esslöffel Wasser
- Nach Wunsch: etwas Vanillemark und/oder 1 Prise Zimt

■ Den Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die beiden Äpfel waschen, schälen und entkernen, anschließend fein reiben oder in kleine Stückchen schneiden. Butter und Zucker in einer Schüssel gut miteinander verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver und gegebenenfalls den Gewürzen vermischen und dazurühren. Die Äpfel dazugeben und mit dem Wasser so lange auffüllen, bis ein lockerer, nicht zu fester Teig entstanden ist. Kleine Kleckse vom Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und etwa zehn Minuten backen, bis die Kekschchen goldbraun sind.

Bratäpfel

Zutaten

- Pro Kind 1 mürben, reifen Apfel
- Rosinen
- Butter
- Zimt
- Nach Wunsch: Zwieback, zerbröselt
- 2 Esslöffel Speiseöl



Foto: © Marina Baranova/Gettyimages

■ Waschen Sie die Äpfel gut ab und nehmen Sie mit einem Apfelfentkerner das Innere heraus, ohne den Apfel zu beschädigen. Damit die Äpfel gut „stehen“ können, können Sie die Äpfel unten flachscheiden. Eine Auflaufform innen mit Öl ausstreichen und die präparierten Äpfel hineinsetzen. Den Ofen auf 200 °C (Unter- und Oberhitze) vorheizen. Die Kinder können nun ihre Äpfel nach eigenen Vorstellungen füllen: Lecker ist beispielsweise eine Füllung aus einigen Rosinen (in die Öffnung streuen), einer kleinen Prise Zimt und einigen Zwiebackstreuseln. Ganz oben auf den Apfel kommt noch ein kleines Flöckchen Butter. Im vorgeheizten Ofen brauchen die Äpfel nun etwa 15 Minuten (oder je nach Apfelgröße etwas länger oder kürzer). Vor dem Verzehr unbedingt etwas abkühlen lassen!

Tipp

■ Übrig gebliebene Bratäpfel schmecken auch kalt und püriert noch super als Bratapfelbrei oder können in den Apfelkexen (statt des geriebenen Apfels) weiterverwendet werden.

Apfel-Rosinen-Schnecken

Zutaten für 1 bis 2 Bleche

- 250 g Weizenmehl
- 130 ml Kuh- oder Hafermilch
- 3 Esslöffel Speiseöl
- 1,5 Teelöffel Backpulver
- 1 Prise Zimt
- Etwas Apfelmus
- 1 Hand voll Rosinen, Datteln und/oder gemahlene Haselnüsse

■ Den Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Mehl mit dem Backpulver und dem Zimt in eine Schüssel geben und gut vermischen. Öl und Milch dazugießen und alles zu einem Teig verkneten. Den Teig mit etwas Mehl rechteckig ausrollen. In einer Extraschüssel oder im Mixer eine Hand voll Rosinen und/oder Datteln pürieren, dann die gemahlene Nüsse und so viel Apfel-



Foto: © alexklich/Gettyimages

mus dazugeben, dass ein Brei entsteht. Den Brei dünn auf den Teig streichen. Den Teig von einer Längsseite her aufrollen, sodass eine lange Rolle entsteht. Mit einem Messer Scheiben (Schnecken) von der Rolle abschneiden und auf mit Backpapier belegte Bleche geben. Etwa 20 Minuten im Ofen backen lassen – bei sehr dicken Schnecken verlängert sich die Backzeit!