

KNUSPER-ÄPFEL

Zutaten (für sechs Personen)

8 – 10 mittelgroße Äpfel
 Saft einer Zitrone
 2 Tassen Haferflocken
 ¾ Tasse Mehl
 ½ Tasse Butter
 ⅓ Tasse Honig

½ Tasse Walnüsse
 ⅓ Tasse Sonnenblumenkerne
 1 TL Zimt
 1 Prise Salz
 ½ Tasse Orangen- oder Apfelsaft
 (evt. Auch etwas mehr)

Die Äpfel schälen (falls nötig) und in Scheiben oder Stückchen schneiden; mit Zitronensaft beträufeln. Die Hälfte in eine Backform schichten.

Butter und Honig schmelzen, mit Haferflocken, Mehl, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Salz und Zimt vermischen. Die halbe Mischung auf die Apfelschicht geben, diese mit den restlichen Äpfeln bedecken und mit der Haferflockenmischung auffüllen.

Saft darüber gießen und 40–45 Minuten bei 190 Grad backen. Sollte es zu schnell bräunen, bitte abdecken! Lecker!!

Guten Appetit!

Empfohlen von:

Baumschule Pflanzlust,

begeisterte Apfelfans,

2. Preis 2010 beim Förderpreis Ökologischer Landbau,

www.FoerderpreisOekologischerLandbau.de

Alle Rezepte finden Sie auch zum Download auf www.biowoche.de

