

APFEL-KNABBERRÖLLCHEN

Mit Cranberries und Amaranth-Pops



ZUTATEN

2 kg	Bio-Äpfel
100 g	Cranberries, fein gehackt
1 ½ EL	Limetten- oder Zitronensaft
40 g	gepuffter Amaranth
2 TL	Brecht Zimt und Frucht

FÜR 40 RÖLLCHEN

ZEIT

ca. 3,5 Stunden (davon 2,5 Stunden trocknen)

ZUBEREITUNG

1. Äpfel gründlich waschen und trocknen. Halbieren, Kerngehäuse entfernen und fein raspeln. Masse in ein großes Sieb geben und mit den Händen möglichst viel vom Saft herauspressen, 2-3 Tassen sind normal (schmeckt unwahrscheinlich gut).
2. Äpfel mit den restlichen Zutaten gründlich vermengen und Masse halbieren.
3. Arbeitsfläche mit sehr wenig Wasser leicht befeuchten, einen Bogen Backpapier darauflegen. Einen Teil der Apfelmasse darauf geben, mit den Händen etwas flach ausdrücken. Einen weiteren Bogen darüberlegen, mit dem Wellholz die Masse auf die Größe des Backblechs vorsichtig gleichmäßig auswellen. Mit dem zweiten Teil ebenso verfahren. Das obere Backpapier abziehen. Den Teig inkl. Backpapier auf das Backblech ziehen. Im vorgeheizten Backofen bei 80°C trocknen, den Backofen mithilfe eines Holzlöffels einen kleinen Spalt weit offen lassen.
4. Nach ca. 2,5 Stunden prüfen, ob die Oberfläche schon gut trocken ist (sonst weiter trocknen und jeweils nach 15–20 Minuten nachschauen). Einen Bogen Backpapier darüberlegen, mithilfe eines weiteren Blechs die Masse wenden, sodass die trockene Seite unten liegt. Vorsichtig das obere Backpapier abziehen. Weitere 15-20 Minuten im Backofen trocknen lassen, bis die Oberfläche knapp trocken ist.

5. Aus dem Ofen herausnehmen und in gleichmäßige Rechtecke (4x5 cm) schneiden. Diese sehr eng aufrollen. In einer Blechdose kühl und trocken aufbewahren.

Tipp

Cranberries haben einiges zu bieten. Die dunkelroten Beeren enthalten hohe Mengen an wertvollen Pflanzenstoffen wie Polyphenole und Anthocyane, die antibakteriell bzw. antioxidativ wirken. Frische Beeren punkten vor allem mit relativ viel Vitamin C und Vitamin A, getrocknete mit einem hohen Gehalt an Mineralstoffen. Auch als „Hausmittel“ bei Blasenentzündungen werden Cranberries geschätzt.