



VALENTINSTAG LECKERLI

So einfach und so lecker!

Auch dein Vierbeiner hat sich zu Valentinstag eine leckere Überraschung verdient! Mit diesem gesunden und einfachen Rezept erobert du das Herz deines Lieblings im Sturm.

ZUTATEN

- 200 g Vollkornmehl (zB Dinkel)
- 80 g Hafermark
- 210 g Apfelmus (ungesüßt)
- 2 EL Wasser
- Lebensmittelfarbe

ZUBEREITUNG

1. Heize den Ofen auf 170°C vor.
2. Gib das Mehl, das Hafermark, das Apfelmus und das Wasser in eine Schüssel und mixe es so lange, bis ein krümeliger Teig entsteht.
3. Knete den Teig mit deinen Händen, bis du einen geschmeidigen Teig erhältst.
4. Teile den Teig in gleich große Stücke. Füge jeweils eine kleine Menge Lebensmittelfarbe hinzu und knete den Teig gut durch.
5. Rolle die bunten Teige auf einer bemehlten Arbeitsfläche aus und stich Herzformen aus.
6. Backe die Herzen für ca 15 Minuten bei 170°C.
7. Lass die Herzen abkühlen und bereite eine kleine Menge Lebensmittelfarbe vor.
8. Male süße Botschaften auf deine Valentinstags Leckerlis.