



## Apfelstangen

### Nährwertangaben

pro Portion

<b>73 kcal</b>	<b>2,2 g</b>	<b>0,6 g</b>	<b>10,3 g</b>	<b>1,9 g</b>	<b>2,2 g</b>	<b>0 g</b>
Energie	Fett	GFS	Kohlenhydrate	Zucker	Protein	Salz

### Zutaten

für **12 Portionen** (1 Portion = 30.83 g)

160 g Apfel geschält

5 g Kokosöl

15 g Nussmus

170 g Haferflocken

20 g Apfelmark

### Zubereitung

Äpfel schälen und raspeln, jedoch nicht zu fein. Alle Zutaten gut miteinander vermengen, dann daraus kleine Stangen formen und für ca. 15 Minuten im Ofen bei 180 Grad Umluft backen. Danach gut abkühlen lassen. Im Kühlschrank halten sich die Apfelstangen 2-3 Tage, sie können aber auch problemlos eingefroren werden.