

DINKELSTANGEN

von Jasmin, 9 Jahre

DAS BRAUCHST DU DAZU:

- 1 Apfel
- 1 Banane
- 60 ml Rapsöl
- 250 g Dinkel-Mehl

UND AUSSERDEM:

- Gabel
- Reibe
- Schüssel
- Backblech

So einfach geht's:

1.

Schäle den **Apfel** und reibe ihn grob oder fein, wie du es lieber hast.
Anschließend schäle die **Banane** und zerdrücke sie mit einer Gabel.

2.

Jetzt die Masse mit dem **Öl** und dem **Dinkel-Mehl** verkneten, bis ein klebriger Teig entsteht.

3.

Daraus formst du fingerlange Stangen und legst sie auf ein Backblech.
Backe die Dinkelstangen für ca. 30 Minuten bei 200 °C.

„So lass ich mir
die Pause schmecken!“

