

Rezept

Knabberstangen mit Apfel-Mango-Mark

Ein Rezept von Knabberstangen mit Apfel-Mango-Mark, am 12.06.2026

Zutaten

40 g Rapsöl	190 g Apfel-Mango-Mark (aus dem Glas; ersatzweise Obstgläschen)
250 g Vollkorn-Dinkelmehl	50 g Hirseflocken
1 TL Weinstein-Backpulver	½ TL Ceylonzimt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 30 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 50 kcal, 2 g F, 1 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen, zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Öl, Apfel-Mango-Mark und 50 ml Wasser in einer Schüssel verrühren. (Wird Fruchtmark aus dem Gläschen verwendet, kein Wasser zufügen.)
2. Mehl, Hirseflocken, Backpulver und Zimt mischen und zur Öl-Obst-Mischung geben. Alles zügig mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu einem feuchten Teig verrühren.
3. Jeweils 1 EL Teig abnehmen und mit angefeuchteten Handinnenflächen zu Stangen (8 cm lang, 2,5 cm Ø) formen. Diese mit etwas Abstand auf die Bleche legen. (Alternativ je 1 EL Teig als Häufchen auf die Bleche setzen und als Kekse backen.)
4. Die Stangen im Ofen (Mitte) nacheinander je 15-18 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.