



DER APFEL

Brainfood-Cookies

Softe Brainfood-Cookies für schlaue Köpfe!

Wusstest du, dass dein Gehirn sehr viel Energie benötigt? Es benötigt sogar mehr Energie als dein Herz! Mit unseren Brainfood-Cookies wird dein Gehirn mit optimalen Brainfood-Nährstoffen versorgt.

Welche dies sind, kannst du hier gerne nachlesen:
Haferflocken und Dinkel liefern B-Vitamine. Diese unterstützen deine Nerven und helfen dir, dich zu konzentrieren. Die hochwertigen Kohlenhydrate liefern dir gleichmäßig Energie. Walnüsse und Leinsamen beinhalten lebensnotwendige Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren). Diese unterstützen deine Gehirnfunktion. Äpfel und Birnen enthalten reichlich Vitamin C. Dies unterstützt dein Immunsystem.

Tipp: Trinke mindestens 1,5 Liter Wasser am Tag, damit dein Köpfchen fit bleibt!

1 VORBEREITUNG

Du brauchst folgende Zutaten:

- 100 Gramm Haferflocken (alternativ kannst du auch eine Früchtemüsli-Mischung verwenden)
- 50 Gramm Walnüsse
- 30 Gramm Leinsamen
- 1 Stück Apfel
- 1 Stück reife Birne
- 2 Esslöffel Honig
- 1 Stück Ei
- 1 Esslöffel Dinkelvollkornmehl

Wenn du möchtest, kannst du auch noch einen Esslöffel Rosinen dazu geben.





Du benötigst diese Arbeitsgegenstände:

- 1 Mixer (oder einen Pürierstab)
- 1 Brett + 1 Messer
- 1 Löffel, 1 Kochlöffel
- 1 Rührschüssel
- 1 Backblech + Backpapier (oder Backmatte)

Triff die ersten Vorbereitungen:

- Wasche zuerst deine Hände gründlich
- Wasche den Apfel und die Birne
- Wiege die Haferflocken, die Walnüsse und den Leinsamen ab
- Stelle den Honig, das Ei und das Mehl bereit

2 ZUBEREITUNG

- Gib den Leinsamen in den Mixer
- Schneide den Apfel in kleinen Stücken dazu. Verwende den Apfel mit der Schale, sie liefert dir wertvolle Ballaststoffe. Diese machen dich satt und fördern deine Verdauung!
- Mixe den Leinsamen und die Apfelstücke gemeinsam auf.

Bitte sei bei der Verwendung von Küchengeräten immer sehr vorsichtig!





- Gib nun die Hälfte der Haferflocken dazu
- Mixe die Masse mit dem Honig und dem Ei auf
- Fülle die Masse im Anschluss in eine Rührschüssel um



- Gib nun die andere Hälfte der Haferflocken zur Masse
- Hacke die Walnüsse grob – sei bitte dabei vorsichtig!
- Schneide die Birne in kleine Stücke. ➔ Verwende auch hier die Schale. Auch sie liefert dir wertvolle Ballaststoffe



- Vermische nun die Walnüsse, die Birnenstücke und einen Esslöffel Dinkelvollkornmehl
- Arbeite danach mit Hilfe eines Esslöffels Cookies aus und setze sie auf ein Backblech mit Backpapier oder Backmatte. Du bekommst ca. 15 Stück Cookies aus der Masse.



- Backe diese bei 170°C Heißluft oder 180°C Ober-Unter-Hitze für 15 Minuten. Wende die Cookies danach und backe sie auf der Rückseite noch einmal 5 Minuten.
- Sei bitte vorsichtig mit dem heißen Backblech! Löse die Cookies danach vom Blech und lasse sie auskühlen.

Die Cookies sind ein optimaler Jausen-Snack für Zuhause, für die Schule oder die Arbeit und passen in jede Jausenbox!

Viel Spaß und gutes Gelingen beim Nachkochen!