



BASENSCHNITTE

Buchweizenmehl, Sesam, Erdmandeln, Braunhirsemehl, Mandeln gemahlen, Sonnenblumenkerne, Cashewkerne, Braunhirseflocken, Mandeln gehackt, Hanfsamen, Ananaspulver, Aprikosenpulver, Kokosmehl – 800g Gesamtzutaten

Zutaten:

- 800g fertige Basenschnitte-Mischung
- 750ml Wasser
- 200ml kaltgepresstes pflanzliches BIO-Sonnenblumenöl (eventuell Raps-, Sesam- oder Olivenöl)
- 4 Äpfel
- 150g Honig
- ½ Bio-Zitrone
- 2 Teelöffel Zimt
- 1 Teelöffel Kaffeegewürz
- 1 gestrichener Teelöffel Salz

nach Bedarf:

- Pfeffer, Ingwer, Galgant, Chili
- Trockenfrüchte, Lebkuchengewürz
- Nüsse

Zubereitung:

1. Basenschnitten-Mischung in 750ml Wasser einrühren und ca. 1 Stunde quellen lassen.
2. Äpfel mit Schale und Kerne fein raspeln sowie Zitrone (Schale + Fruchtfleisch) fein reiben und der Mischung hinzufügen.
3. Honig, Zimt, Kaffeegewürz und Salz der Teigmasse beimengen.
4. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und mit Heißluft bei 180° ca. 25 Minuten backen.

Variationen:

- **Basenschnitte – nussig:**
In die Backmischung 100g gehackte Nüsse nach Wahl geben.
- **Basenschnitte – weihnachtlich:**
1 Päckchen Lebkuchengewürz unter den Teig rühren, mit einem Teelöffel kleine Plätzchen formen, auf das Backblech setzen und backen.
- **Basenschnitte – fruchtig**
Eingeweichte Trockenfrüchte unter den Teig rühren.
- **Basenschnitte – Müsliriegel**
Bei Zubereitungsvariante als Müsliriegel kann die Wassermenge auf 200ml reduziert werden!

➔ Die Basenschnitte-Fertigmischung aus hochwertigen, biologischen Zutaten ist im Natur&Wissen Shop erhältlich.