



# REZEPT

## Schnelle gesunde Apfel-Knusperstangen

Zutaten für ca. 40 Stück  
100g getrocknete Apfelringe  
3 Tassen Knuspermüsli  
4 Eiweiß  
3 Eßlöffel Zucker

1. Backofen auf 150 Grad vorheizen. Blech mit Backpapier belegen.
2. Die Apfelringe in kleine Stücke hacken.
3. Eiweiß steif schlagen und dabei den Zucker einrieseln lassen
4. Das Eiweiß ganz vorsichtig unter die Müsli-Mischung heben und die Mischung fingerdick auf das ausgelegte Blech streichen.
5. Im heißen Ofen ca. 30 Min. backen. Noch warm in fingerdicke und lange Stangen schneiden, das Backpapier abziehen und die Stangen ausgebreitet auskühlen lassen.

Tipp: In fest verschlossenen Dosen lagern, sonst werden die Stangen zäh.