

Brainfood tut dem Brain gut

Getrocknete Äpfel für zwischendurch



Ein Tag ohne leckeres Essen ist wie ein Sommer ohne Sonne. Es ist sooo cool, sich auf Snacks oder Mahlzeiten zu freuen! Für mich ist das eine echte Belohnung.

YUMMY

Mir macht schon die Zubereitung Riesen Spaß. **Selbstgemacht** schmeckt's gleich doppelt gut! Und meine **super easy** und **mega tasty** Rezepte sind ganz nebenbei gut für ein fittes Gehirn. Schlau essen für 'nen klugen Kopf – **STRIKE!**

Getrocknete Äpfel

Trockenobst ist ein super Snack, wenn du waaahnsinnig gern was Süßes essen willst. Klar, ein Stück Schokolade ist auch erlaubt – aber fitter bleibst du mit diesen selbstgemachten Trockenfrüchten.

Leckeeer!

Entferne aus **2–3 Äpfeln** das Gehäuse. Besonders gut geht das mit einem Apfelentkerner. Du kannst die Äpfel aber auch einfach halbieren und das Gehäuse raus-schneiden. Die Äpfel in **Scheiben** schneiden und auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Noch etwas **Zimt** über die Apfelscheiben streuen und dann im **Backofen** bei **60 °C** für etwa 30 Minuten trocknen. **Tipp:** Lass die Ofentür einen Spalt offen stehen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.