

# HERBSTZEIT IST APFELZEIT



Haferflocken und Äpfel sind ein echtes **Dream-Team**: gut fürs Herz, gut für den Bauch – und richtig lecker noch dazu!

## Zutaten für ca. 20–24 Kekse:

- » 1 großer Apfel (säuerlich, z.B. Boskoop oder Holsteiner Cox)
- » 100 g weiche Butter oder Margarine
- » 80 g Zucker (brauner Zucker oder Honig)
- » 1 Ei
- » 100 g zarte Haferflocken
- » 100 g Weizen- oder Dinkelmehl
- » 1 TL Backpulver & 1 TL Zimt
- » optional: eine Prise Salz, 30–50 g Rosinen und/oder gehackte Nüsse

## Zubereitung:

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Apfel schälen und grob raspeln. Butter und Zucker schaumig rühren, dann das Ei untermischen. Apfelraspel dazugeben und gut verrühren. Haferflocken, Mehl, Backpulver und Zimt einrühren. Wer mag fügt nun Rosinen und Nüsse zu. Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf ein Backblech setzen. Ca. 12–15 Minuten backen, bis die Ränder leicht gebräunt sind. Abkühlen lassen. Die Kekse sind weich und gut haltbar.

**Info: Hafer senkt den Cholesterinspiegel, das Pektin in Äpfeln hilft der Verdauung.**



## APFELDRUCK MALEN MIT APFELHÄLFTEN



## Du benötigst:

- » 1 oder 2 Äpfel
- » Wasserfarben oder Fingerfarben
- » Pinsel oder kleinen Schwamm
- » weißes Papier oder Tonkarton
- » Zeitung oder eine andere Unterlage
- » optional: Filzstifte, Wackelaugen, Pfeifenreiniger, etc.

## So geht's:

Schneide den Apfel in der Mitte durch. Entweder quer, das ergibt ein Stern-Muster durch das Kerngehäuse, oder längs, das zeigt die typische Apfelform. Tupfe die Schnittfläche mit etwas Küchenpapier trocken.

Male den Apfel mit Wasserfarbe an und drücke den Apfel fest auf dein Papier. Hebe ihn vorsichtig wieder ab – jetzt siehst du den Apfeldruck! Lass dein Kunstwerk trocknen. Besonders schön wird es mit roten, gelben und grünen Tönen, das sieht aus wie echte Äpfel im Herbst.

Wenn du magst, kannst jetzt noch Stiele, Blätter oder lustige Gesichter dazu malen. Gestalte deine eigene Grußkarte. Oder mach mehrere Drucke auf ein großes Blatt, das sieht aus wie ein bunter Apfelbaum im Herbst.

## SEPTEMBER 2025

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
36	1	2	3	4	5	6	7
37	8	9	10	11	12	13	14
38	15	16	17	18	19	20	21
39	22	23	24	25	26	27	28
40	29	30					

## WUSSTEST DU, DASS ...

... Äpfel schwimmen können? Sie bestehen zu einem Viertel aus Luft, darum treiben sie auf dem Wasser wie kleine Boote.

An einem Apfelbaum können zwei verschiedene Sorten wachsen! Das geht durch eine besondere Technik, die man Veredelung nennt. Auf einen Baum wird ein anderer Ast „draufgepfropft“, dann wachsen z. B. süße und saure Äpfel an einem Stamm.

Allein in Deutschland gibt es über 2.000 Apfelsorten. Manche sind süß, andere sauer, manche klein wie Murmeln („Lady Apple“) und andere riesig. Der größte jemals geerntete Apfel wog über 1,8 Kilogramm, fast so viel wie eine Ananas.

Ein Apfelbaum braucht Bienen als Helfer. Nur wenn Bienen im Frühling die Blüten bestäuben, wachsen im Herbst leckere Äpfel.

# Apfel-Haferflocken-Kekse