



# Apfelchips

Apfelchips sind süß und gesund. Du kannst sie ganz einfach selber machen! Da du ein Backrohr brauchst, bitte einen Erwachsenen, dir dabei zu helfen.

## Und so geht's!

### DU BRAUCHST

**Backblech und Backpapier, einen Küchenhobel und ein paar Äpfel**

**Zeitaufwand: 30–60 Minuten  
(je nach Trocknungszeit)**

### Trockenobst

... dass Obst und Gemüse an der Luft oder im Backrohr getrocknet wird, um es länger haltbar zu machen? Das nennt man dörren. Beim Dörren wird dem Obst so viel Wasser wie möglich entzogen. So kann es nicht mehr verderben. Die Vitamine und der Geschmack bleiben dabei erhalten! Zum Dörren eignen sich fast alle Obst-, aber auch viele Gemüsesorten. Probiere es doch ganz einfach mal aus!

*Weißt du, ...*



### SO WIRD'S GEMACHT

- 1 Heize das Backrohr auf 200° C vor.
- 2 Schneide die Äpfel vorsichtig mit einem Küchenhobel in dünne Scheiben. Lass dir dabei von einem Erwachsenen helfen! Die Kerne fallen dabei von alleine heraus.
- 3 Lege ein Backblech mit Backpapier aus und verteile die Apfelscheiben darauf. Sie sollten dabei nebeneinander liegen, damit sie gut trocknen können.
- 4 Die Temperatur kannst du nun auf 120° C reduzieren. Die Apfelscheiben müssen jetzt ungefähr eine halbe Stunde trocknen. Bitte einen Erwachsenen, sie alle 10 Minuten zu wenden.
- 5 Wenn sie ausgekühlt sind, kannst du sie gleich knabbern. Sie halten aber auch mehrere Tage in einem luftdichten Gefäß.

**Mische dir dein eigenes Frühstücksmüsli zusammen: mit Nüssen, Haferflocken, geschnittenen Apfelchips und anderen Trockenfrüchten. Das schmeckt köstlich und ist sehr gesund!**

