



Heißhungerattacken & emotionales Essen

Wer kennt sie nicht – die Heißhungerattacken auf Snacks und Süßigkeiten? Viele Menschen verbieten sich gewisse Lebensmittel für einen bestimmten Zeitraum, doch bereits nach kurzer Zeit verlangt der Körper danach – meist aufgrund eines Kohlenhydratmangels oder auch Kalorienreduzierung. Schnell gerät man so in einen Teufelskreis.

Gesamtzeit: ca. 10–15 Minuten

Backzeit: 30 Minuten

Zutaten (für 2 Portionen)

- 3 Äpfel
- 60 g gem. Mandeln
- 50 g Dinkelmehl (oder gem. Haferflocken)
- 60 g Haselnüsse (oder nach Wahl)
- 50 g Rosinen
- 50 g Zucker
- 45 g Halbfettmargarine
- 1 TL Zimt
- ½ TL Zitronensaft

1 Den Backofen auf 180° C auf Ober- und Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten, bis auf die Äpfel, mit einer Küchenmaschine zu einem Teig verarbeiten. Äpfel waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und unter den Teig heben.

Varianten: Statt Äpfeln können auch Birnen, Beeren, Pflaumen, Rhabarber o.ä. verwendet werden.

2 Die Apfel-Teigmasse in einer Auflaufform (ca. 32x24 cm) verteilen und für 30 Minuten backen. Warm oder kalt genießen.

Tipp: Mit Puderzucker garnieren oder mit Eis servieren.

Guten Appetit!