

## Apfelsemmel

---

Kategorie: Brot und Brötchen - Aufwand: gering - Preis: gering - für Gruppen: ja - vegetarisch: ja

### Zutaten

230 g Dinkelmehl Typ 630  
220 g Weizenvollkornmehl  
1 Trockenhefe  
Päckchen  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
300 ml Milch  
350 g Äpfel  
20 g Sonnenblumenkerne  
20 g Leinsamen

(Angaben für 12 Stück)



Dieses Rezept wurde über mehrere Generationen in der Familie Kröger weitergegeben und somit ausgiebig getestet. Inzwischen ist gegenüber Oma Krögers Original etwas abgewandelt und auch wir haben noch etwas variiert und z.B. genaue Gewichtsangaben hinzugefügt. Ob nun original oder nicht, wir haben die Apfelsemmeln für ausgesprochen lecker befunden. Und es ist äußerst praktisch, dass man den Teig am Vorabend vorbereiten kann und ihn am Morgen nur noch aufs Blech zu klecksen und zu backen braucht.

### Zubereitung

Aus allen Zutaten einen Teig rühren. Die Äpfel waschen, entkernen und würfeln und unter den Teig heben. Den Teig über Nacht in den Kühlschrank stellen. Morgens mit einem Löffel große Klekse auf einem mit Backpapier belegten oder gefetteten Blech verteilen und bei 200°C etwa 30 Minuten goldbraun backen. Noch warm verzehren, denn dann schmecken sie am besten.

Anstelle der Sonnenblumenkerne und der Leinsaat kann man auch andere Kerne oder gehackte Nüsse verwenden. Nach Belieben können auch Gewürze wie Zimt oder Zitronenschale ergänzt werden.