LUST AUF LECKER – REZEPTE ZUM SAMMELN

Zimt-Dinkelflakes



Zutaten

Für ein Vorratsglas

160 g Dinkelvollkornmehl
10 g Ceylon-Zimt
7 g Backpulver
1 Prise Salz
60 g Kokosöl
40 g Ahornsirup
40 g Kokosblütenzucker
1 Vanilleschote
40 ml Pflanzendrink

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl, Zimt, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermengen.

Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Kokosöl, Kokosblütenzucker, Ahornsirup und Vanillemark in einem Topf unter Rühren erwärmen. Mit einem Schneebesen zu einer gleichmäßigen Masse verrühren.

Die Kokosölmischung und den Pflanzendrink zu den trockenen Zutaten geben und alles zu einem Teig verkneten.

Den Teig zwischen zwei Bögen Backpapier ausrollen. Den oberen Bogen entfernen und den Teig mit etwas Zimt bestreuen. Mit einem scharfen Messer in kleine Vierecke schneiden. Den Teig mit dem unteren Backpapier auf ein Backblech ziehen und 12–15 Minuten backen. Anschließend vollständig abkühlen lassen.

Die abgekühlten Flakes in ein sauberes, luftdicht verschließbares Glas füllen.

Hinweis: Für dieses Rezept empfiehlt sich Ceylon-Zimt, da er in der Regel deutlich weniger Cumarin enthält als Cassia-Zimt. Das ist besonders wichtig, wenn Kinder die Flakes mitessen.