Haferflocken-stangen

Zutaten

Für 4 Personen:

500 g Haferflocken (fein)

260 ml Wasser

570 g Frischkäse (körnig)

1,5 EL Backpulver

2 TL Salz

140 g Saaten nach Wahl (z.B. Chiasamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, …)

Zubereitung

---------- 1 ----------

Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen. Backblech mit Backpapier vorbereiten.

---------- 2 ----------

Haferflocken und Wasser in eine Schüssel geben und 5 Minuten quellen lassen. Frischkäse, Backpulver und Salz hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. In 12 Portionen teilen und mit angefeuchteten Händen Stangen formen.

---------- 3 ----------

Die Stangen in den Saaten wälzen, so dass sie gleichmäßig bedeckt sind. 25 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Herausgeber
Hope Media Europe e.V.
Sandwiesenstraße 35, 64665 Alsbach-Hähnlein