

# Ruckzuck Eiweiß-Körner-Stangen ( ohne Mehl und ohne Germ)

Dauer: Schnell    Kategorie: Backrezepte Jausenrezepte    Saison: Ganzjährig



## Zutaten

250 G	feine Haferflocken
250 G	heimischen Skyr oder Topfen
8 G	Salz
12 G	Weinsteinbackpulver
125 ML	Wasser, bei Topfen 140 ml
Zum Bestreuen: Sonnenblumen- Kürbiskerne, Sesam	

## Zubereitung

1. Alle Zutaten mit dem Kochlöffel oder dem Mixer verrühren.
2. Zugedeckt 15 Minuten quellen lassen.
3. Mit feuchten Händen Stangen formen, diese in die Körner drücken und mit etwas Abstand auf das Blech legen.
4. Im vorgeheizten Backrohr bei 180° Umluft , circa 20 -25 Minuten backen.  
Der Boden der Stangen soll hellbraun sein.