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.

SEMINAR BÄUERINNEN