

# Fitnessstangen

Dauer: Mittel    Kategorie: Backrezepte Vegetarisch    Saison: Ganzjährig



## Zutaten

250 G	Haferflocken fein
250 G	Skyr
85 ML	Wasser
5 G	Salz
1 PKG	Backpulver
15 G	Saaten (Sesam, Mohn,...)

## Zubereitung

1. Die Haferflocken mit Salz und Wasser vermengen und ein paar Minuten ziehen lassen.
2. Skyr und Backpulver zugeben und gut vermischen.
3. Aus der Masse 5-6 Stangen formen, diese in Saaten wälzen.
4. Bei 180°C Umluft etwa 20 Minuten backen.