



**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

einfach

**Zutaten:**

120 g Vollkornhaferflocken  
80 g Butter  
4 EL Zucker  
1 Stk. Ei  
50 g Vollkornmehl  
1 TL Backpulver  
1 Prise Salz

**Mein persönlicher Tipp**

Die Masse mit einer Messerspitze Zimtpulver, einer Prise Muskat und einer Prise Zimtpulver verfeinern. Fein schmeckt auch etwas Vanille, geriebene Orangenschalen oder Kardamom.



**Bettina Posch**

Seminarbäuerin im Bezirk Vöcklabruck

## Anti-Stress-Haferknusperli

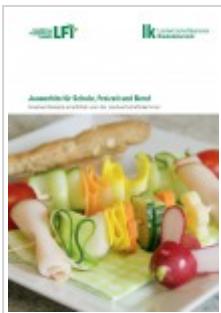


Foto: LK OÖ - Nicht zur freien Verwendung

### Zubereitung

- Butter, Haferflocken und 1 EL Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter ständigen Rühren leicht anrösten.
- Die restlichen 3 EL Zucker mit dem Ei und einer Prise Salz dick-schaumig rühren.
- Anschließend das mit Backpulver vermischt Mehl und die ausgekühlte Haferflockenmasse unterheben.
- Die Masse kurz anziehen lassen – 10 bis 15 Minuten.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit einem Teelöffel kleine Häufchen daraufsetzen.
- Nun im vorgeheizten Backrohr bei ca. 160 °C Umluft ca. 10 Minuten goldbraun backen.
- Kühl und trocken in Dosen gelagert halten diese Kekse ca. 4 Wochen.

**Quellen:**



Landwirtschaftskammer

Oberösterreich: *Jausenhits für Schule,  
Freizeit und Beruf*



**lk** Bäuerinnen Österreich

Eine Initiative des  
**AGRAR.PROJEKT.VEREIN**

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

— Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschafts-Fonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gemeinden

