

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

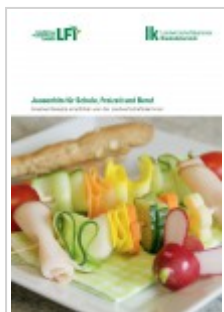


Foto: LK OÖ - Nicht zur freien Verwendung

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 vermischte 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*

