

HAFER-STANGEN



Diese **Haferstangen** kommen ganz ohne Mehl, ohne Zucker und ohne Zusatzstoffe aus.

Sie sind lecker und einfach und schnell zuzubereiten. So sind sie eine gesunde Alternative zum herkömmlichen Weizenbrot.

Haferflocken enthalten wertvolle B-Vitamine und Mineralstoffe wie Zink, Silicium und Kupfer.

Du kannst sie entweder mit *Quark* zubereiten, oder kuhmilchfrei mit *Kokosjoghurt*.

Zutaten (für ca. 5-6 Stangen):

- 250 g Magerquark oder 250 g Kokosjoghurt
- 220 g (glutenfreie) Haferflocken
- 8 g Weinsteinpulver
- 120 ml Wasser
- 1/2 TL Salz
- Saatenmischung (z.B. Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen)
- *optional*: ein paar getrocknete Cranberries mit unterrühren

Zubereitung:

- den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen
- alle Zutaten (bis auf die Saatenmischung) in einer großen Schüssel vermengen
- 5-6 Stangen rollen und in der Saatenmischung wälzen
- auf ein Backblech (auf Backpapier) legen und ca. 25 Minuten backen
- anschließend für ca. 3 Minuten bei 200 Grad Ober-/Unterhitze bräunen

Tipp:

- Du kannst die Stangen beliebig süß oder herzhaft belegen