

Haferflocken-Stangerl 16 Stück

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Haferflocken, glutenfrei: 500 g
- Wasser: 260 ml
- Cottage Cheese: 350 g
- Topfen: 250 g
- Backpulver: 1 EL
- Salz: 2 TL
- Kerne (z.B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam): 150 g

Zubereitung:

Backofen auf 180°C vorheizen.

Haferflocken und Wasser in einer Schüssel gut vermischen und ca. 10 Minuten quellen lassen.

Cottage Cheese, Topfen, Backpulver und Salz hinzufügen und alles zu einem gleichmäßigen Teig vermengen.

Den Teig in 16 Teile teilen und „Stangerl“ formen.

Anschließend die Teig-Stangerl in Kernen wälzen und auf ein Backblech legen.

Die Haferflocken-Stangerl ca. 25 Minuten backen.

TIPP

Die Stangerl schmecken besonders gut mit einem Aufstrich z.B. mit Karotten-Apfel-Aufstrich. Siehe www.gesundes-oberoesterreich.at.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
207 kcal	8,2 g	2,2 g	20 g	1,7 g	11 g	2,56 g	0,73 g

Allergen(e):

G - Milch	N - Sesamsamen