

für Menschen



GEBACKEN 22.07.2023



HAFERKUCHEN MANDARINE MIT VANILLE & KOKOS

von Katja Kleffner



ZUTATEN

Schüssel 1:

250 g Magerquark

1 Ei (M)

>> mit Schneebesen cremig rühren

100 g Mandarinen

(abgetropft/Dose)

Saft auffangen!

50 ml Mandarinsaft

>> vorsichtig unterheben

Schüssel 2:

200 g Haferflocken

20 g Kokosmehl

1 Tüte Backpulver

1 Tüte Vanillezucker

ca. 60 g Süße (gerne mehr)

Vanille Aroma

1 TL Lavendelblüten

(echter/essbar/gemahlen)

1 EL Kokosraspel

>> gut mischen und mit den feuchten

Zutaten vermengen

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten zu einem festen Teig verarbeiten und in Riegel-Backmatten streichen. Ich hatte zwei der flachen 4er Müsliriegel-Matten (aus dem DrogerieMarkt) und eine Mini-kastenform, beide aus Silikon.

BACKZEIT:

bei 175° C / Umluft, mittlere Schiene
ca. 30 Min. goldbraun backen

Die Riegel nach ca. 5-10 Min. aus der Form nehmen und auf einem Rost komplett auskühlen lassen, bevor sie angeschnitten werden. Ich schneide sie dann in Scheiben.

Es ist kein fluffiger Rührkuchenteig, sondern viel kompakter!

Es können natürlich auch andere Obstsorten verwendet werden, je nach Saison.

Guten Appetit!

