

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!

