

# 5-MINUTEN-WECKERL

## MIT HAFERFLOCKEN UND JOGHURT

### ZUTATEN

Für 8-10 Stück:

160 g feinblättrige

Haferflocken

100 g Vollkornmehl

2 Eier

200 g Naturjoghurt

1 TL Salz

1,5 TL Backpulver

5 EL Körner,

z.B. Sonnenblumenkerne

+ Körner zum Bestreuen

### ZUBEREITUNG

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Löffel zu einem Teig verrühren. Mit nassen Händen gleichgroße Weckerl formen und auf das Blech geben. Die Weckerl mit Sonnenblumenkerne bestreuen und leicht andrücken, damit sie kleben bleiben.

Blech in den Ofen geben und Weckerl 20 bis 25 Minuten goldbraun backen.



ballaststoff- und eiweißreich



ideal für das Frühstück oder als Jause in der Arbeit oder Schule

