

Hafer-Dattel-Schnitten (ohne Kristallzucker/vegan)



Nach zwei arbeitsreichen Wochen ist seit heute endlich mein Buchprojekt abgeschlossen und ich habe wieder 100% meiner Freizeit zur Verfügung. Durch die nahende Abgabefrist gab es am Ende doch noch mal so viel zu tun, dass ich nicht zum Kochen oder Backen kam. Das wird jetzt aber nachgeholt und nach all der harten Arbeit passen Energieriegel aus Hafer und nur mit natürlicher Süße doch perfekt, um die Akkus wieder aufzuladen! Schon lange wollte ich mal Hafer-Dattel-Schnitten backen. Im kleinen Bioladen bei meinen Eltern in der Pfalz gibt es so unglaublich köstliche Haferschnitten! Die muss man doch auch selbst backen können, dachte ich mir. Dieser erste Versuch ist schon mal absolut lecker geworden, auch wenn die Schnitten noch lange nicht ans Original rankommen. Da werden auch fast ausschließlich ganze Haferkörner verwendet, wenn ich mich recht erinnere – ich werde also noch mal experimentieren.

Hafer-Dattel-Schnitten (ohne Kristallzucker/vegan)



Hafer-Dattel-Schnitten (ohne Kristallzucker/vegan)

Hier habe ich eine Mischung aus Haferflocken und frisch geschrotetem Hafer verwendet. Wenn ihr keine eigene Mühle habt, könnt ihr den Hafer sicher im Reformhaus oder im Bioladen nach dem Kauf schroten, da stehen ja oft Mühlen zur Verfügung. Die Hafer-Dattel-Schnitten sind wunderbare Snacks für den kleinen Hunger zwischendurch oder auch mal ein schnelles Frühstück (to go). Ich hoffe, sie schmecken euch genauso gut wie Naschkater und mir.

Hafer-Dattel-Schnitten (ohne Kristallzucker/vegan)



Hafer-Dattel-Schnitten (ohne Kristallzucker/vegan)

Für 1 Blech, ca. 20 x 30 cm:

240 g Hafer, geschrotet

300 ml Pflanzenmilch

1 Prise Salz

2 TL Zimt

200 g Datteln, gehackt

50 g Ahornsirup

2 LSE*

50 g Margarine, zerlassen

200 g Haferflocken

* 1 Leinsamenei = 1 EL geschroteter Leinsamen + 3 EL Pflanzenmilch/Wasser > 5 Minuten quellen lassen, dann pürieren

Den geschroteten Hafer mit der Milch 10 Minuten quellen lassen.

Salz, Zimt, Datteln, Sirup, LSEr und Fett unterrühren, dann die Haferflocken untermengen.

Den Ofen auf 150 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Das Blech mit Backpapier auslegen und die Masse darauf geben. Mit dem Löffelrücken gleichmäßig verteilen und die Oberfläche glatt streichen. Die Schnitten 25 Minuten backen, dann abkühlen lassen und in beliebig große Riegel, Quadrate oder Dreiecke schneiden.

In einer luftdicht schließenden Keksdose aufbewahren.

Hafer-Dattel-Schnitten (ohne Kristallzucker/vegan)



Hafer-Dattel-Schnitten (ohne Kristallzucker/vegan)

Ich hoffe, ihr habt auch so wunderbaren Sonnenschein wie wir heute und wünsche euch ein genussvolles und entspanntes Wochenende!
Bis bald, eure Judith



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

554

Send email