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.

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.

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.

Ich hoffe, ihr habt auch so wunderbaren Sonnenschein wie wir

heute und wünsche euch ein genussvolles und entspanntes Wochenende!
Bis bald, eure Judith

Meine Tugend aus der Not: Müsliriegel aus Bircher Mix

Hallo liebe LeserInnen!
Entschuldigt die größere Pause, ich war auf einer Fortbildung in Frankfurt und hatte leider keinerlei Möglichkeit zum Bloggen. Nach einer intensiven und wunderbaren Woche mit ganz lieben Menschen möchte ich euch berichten, was ich zur Stärkung dabei hatte und warum… =)

♥ ♥ ♥

Da stand es, seit Wochen. Das Glas mit der Bircher- Müsli- Mischung. Vorwurfsvoll. Denn ich war nach einmaligem Genuss fremd geknuspert mit meinem Schoko- Crunchy- Müsli. Ich kann

nicht anders, es ist einfach das beste und nichts kommt dagegen an! Aber was tun mit dem anderen? Abservieren? Nee, kommt nicht in Frage.
Also, lass uns Freunde bleiben? In der kulinarischen Welt heißt das: Neues draus machen!
Vielleicht Müsliriegel? Fürs schnelle Frühstück oder mal so zwischendurch, wenn mal keine Zeit für Crunchy bleibt oder man unterwegs ist. Konkurrenzlos zum Liebling also! Einen Versuch ist es wert.

Zutaten:

160 g Müslimischung (z.B. eine Getreide- Frucht- oder Getreide- Nuss- Mischung)
20 g Butter
20 g Zucker
60 g flüssiger Honig
1 TL Zitronensaft

Die Müslimischung in eine große Schüssel geben.
In einem Topf die Butter schmelzen, Zucker, Honig und Saft unter Rühren dazu geben und alles einige Minuten bei milder Hitze und karamellisieren lassen, dabei weiter rühren!
Die heiße Mischung zum Müsli geben und mit einem Teigschaber sorgfältig unterrühren, so dass das Müsli gleichmäßig mit von der Flüssigkeit überzogen ist.

Die Masse dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit einem anderen Backpapier bedecken und mit einer Teigrolle glatt rollen und fest drücken.
Wenn die Masse kalt ist, mit einem scharfen Messer Riegel schneiden in gewünschter Größe (Richtlinie: etwa 4×8 cm).
Luftdicht verpacken. Zum Mitnehmen am besten in einen Streifen Butterbrotpapier einpacken oder in eine kleine Dose stecken.[nurkochen]

Lecker und wirklich einfach herzustellen sind sie, diese Riegel! Man kann sie sicher mit ganz vielen Mischungen machen. In meinem Bircher Müsli waren Flocken, Nüsse und getrocknete Fruchtstückchen.
Der Versuch hat sich gelohnt, finde ich. Mein Bircher Müsli wirkt zufrieden. Der vorwurfsvolle Blick ist geriegelter Heiterkeit gewichen und als Kompromiss nasche ich immer an den Sporttagen einen neuen Knusperfreund zum Frühstück. Weil´s schnell gehen muss.

Habt eine genussreiche Zeit – hoffentlich ohne vorwurfsvolle Blicke verstoßener Lebensmittel! ;)
Eure Judith

PS: Die Riegel sind auch ein schönes Geschenk oder

Mitbringsel, finde ich. In einer alten Schachtel schön verpackt machen sie doch was her, oder nicht?