

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

Marzipan-Quitten-Plätzchen mit Gries



Letzt
es Wochenende habe ich mit meiner Ma das erste Mal Plätzchen
gebacken. Draußen tobte zwar noch ein Herbststurm und
peitschte Regen gegen das Fenster, aber auch wenn
weihnachtliche Kälte fehlte, war das ja kein schlechtes Wetter
zum Backen.

Wenn ich in der Heimat bin und Zeit für Bäckerei habe, suchen
meine Eltern sich immer etwas aus, das ihnen gefällt. Dieses

Mal fiel die Wahl auf diese Marzipan-Quitten-Plätzchen, die ich ebenfalls sehr spannend fand, denn der Teig wird ohne Mehl, dafür aber mit Gries gemacht. Die Plätzchen haben also eine ganz besondere Textur und ich finde sie absolut lecker, denn wie meine Beiden liebe auch ich Quittengelee total und finde es als Füllung hier absolut passend.



Für 1-2 Bleche:
200 g Marzipanrohmasse
100 g weiche Butter [vegane Margarine]

200 g Hartweizengries + Gries zum Ausrollen

1 TL Backpulver

100 g Quittengelee

Das Marzipan in kleine Würfel schneiden und mit einem Schluck Wasser in einem Töpfchen unter Rühren leicht erwärmen, bis die Masse cremig ist. Das Marzipan mit der weichen Butter cremig rühren. Gries mit Backpulver mischen und dazugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten.

Den Ofen auf 175°C Umluft vorheizen. Zwei Bleche mit Backpapier belegen. Das Gelee in einem kleinen Topf leicht erwärmen.

Die Arbeitsfläche mit Gries bestreuen und den Teig darauf 2-3 mm dick ausrollen. Dann eher kleine, beliebige Formen ausstechen und darauf achten, dass jede Form doppelt ist.

Die Hälfte der Plätzchen mit dem Gelee bestreichen und ein zweites Plätzchen gleicher Form darauf setzen und ganz leicht andrücken, so dass kein Gelee heraus quillt.

Im Ofen 10-12 Minuten backen. Auskühlen lassen und nach Belieben mit Puderzucker bestäuben. [nurkochen]



Das Rezept stammt aus dem Buch „Weihnachtsplätzchen“ (Christina Kempe) von GU, allerdings werden dort aus drei Plätzchen Türmchen gebaut, ich habe nur Doppeldecker gemacht.

Das Rezept funktioniert sicher auch mit anderem Gelee sehr gut, wenn man Quitte nicht mag oder lieber eine rote Füllung haben möchte. =)



Seid ihr schon in Weihnachtsstimmung und habt ihr schon gebacken?

Mir fällt es offen gesagt noch etwas schwer, mich einzustimmen bei diesem herbstlichen Aprilwetter und milden 18 Grad... Aber meine Weihnachtsvorfreude wird sicher bald kommen – notfalls muss ich so lange Plätzchen backen, bis sie da ist. =D

Habt eine genussvolle Zeit und lasst euch nicht wegpusten!
Eure Judith