

Haferflocken-Körner-Stangen

 Leicht  ca. 40 Min.



Zutaten | 5 Portionen

200 g zarte Haferflocken

225 g (veganer) Skyr oder Magerquark

130 ml Wasser

Salz

1 TL Backpulver

Optional: Kräuter und Gewürze

ca. 100 g Mix aus z.B. Kernen und Saaten

Zubereitung

Alle Zutaten bis auf die Kerne miteinander verrühren. Aus dem Teig Stangen formen und diese in den Körnern wälzen. Ca. 30 Minuten bei 200 Grad Ober-/ Unterhitze backen.