

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Hafer-Nuß-Schnitten

250 g Haferflocken, frisch-
gequetscht
180 cm³ Ahornsirup

mit
vermischen und einige Stunden
quellen lassen.
Dann

50 g weiche Butter
3 gestr. TL Weinsteinbackpulver
100 g grobgehackte Walnußkerne
50 g Sonnenblumenkerne
50 g leicht angerösteten Sesam
abger. Orangenschale von 1 unbeh. Orange

einarbeiten.

Saft 1 Orange

zugeben u. ca. 30 Min. quellen
lassen.
Die Masse auf ein mit Back-
trennpapier ausgelegtes Blech
streichen u. im vorgeheizten
Backofen bei 180 Grad ca. 25
Min. goldgelb backen.
Nach dem Erkalten in Recht-
ecke schneiden.