Rezept

Müslitaler mit Stevia

Ein Rezept von Müslitaler mit Stevia, am 29.04.2024

Zutaten

40 g	Haferflocken
50 g	Sesamsamen
100 g	Zitronat
0,6 g	Steviosid-Extrakt
150 g	Naturjoghurt
½ Pck.	Backpulver
10 g	Amaranth (gepoppt)
25 g	Haferkleie
100 g	gehackte Mandeln
2 EL	Rum (ersatzweise Vanillesirup)
100 g	weiche Butter
120 g	Mehl (Type 1050)
	Salz
16	Papierförmchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 16 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200° vorheizen, die Papierförmchen nebeneinander auf ein Blech setzen. Haferflocken, Haferkleie, Sesam und gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren anrösten, bis es zu duften beginnt. Die Nussmischung anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.

2. Das Zitronat im Rum einweichen lassen. In einer Schüssel Steviosid-Extrakt, Butter und Joghurt mit den Quirlen des Handrührgeräts gut verrühren. Dann das Mehl mit Backpulver und 1 Msp. Salz untermischen. Anschließend die abgekühlte Nussmischung unter den Teig rühren. Zum Schluss die Amaranth-Pops nur kurz untermischen.

3. Die Teigmasse in die Papierförmchen verteilen und im Ofen (Mitte) in 15 – 20 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.