Rezept

Zuckerfreie Müslistangen

Ein Rezept von Zuckerfreie Müslistangen, am 25.04.2024

Zutaten

10 g	frische Hefe (¼ Würfel)
	Salz
80 g	Haselnusskerne
6 EL	Feinblatt-Haferflocken
250 g	Vollkorn-Dinkelmehl
½ TL	Ceylonzimt
60 g	Rosinen
4 EL	Sonnenblumenkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal, 13 g F, 10 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Am Vortag die Hefe in 170 ml lauwarmes Wasser bröckeln und unter Rühren darin auflösen. In einer Schüssel das Mehl mit 1 Prise Salz und dem Zimtpulver mischen. Die Hefemischung dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten.

2. Die Haselnusskerne fein hacken und in einer Schüssel mit den Rosinen, 4 EL Haferflocken und den Sonnenblumenkernen mischen. Die Mischung mit den Händen unter den Teig kneten. Den Teig mit einem Küchentuch abgedeckt im Kühlschrank über Nacht (mindestens 8 Std.) gehen lassen.

3. Am nächsten Morgen den Teig in sechs Portionen teilen und zu Stangen formen. Die übrigen Haferflocken (2 EL) auf einem Teller verteilen und die Teigstangen darin wälzen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Stangen darauflegen und mit dem Küchentuch bedeckt an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen.

4. Die Stangen in den kalten Backofen (Mitte) geben und diesen auf 180° einstellen. Die Müslistangen 25 Min. backen, dann herausnehmen und abkühlen lassen.