Flapjack – Haferflocken Riegel

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Butter	180 g
Honig	120 g
Haferflocken, zart	200 g
Vanille Zucker	0.5 TL
Zimt	0.5 TL
Cranberries, getrocknet	100 g

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem Topf Butter und Honig auf niedriger Stufe schmelzen und zu einer homogenen Masse verrühren.

2. Haferflocken, Vanillinzucker, Zimt und Cranberries zugeben und alles gründlich vermengen.

3. Flapjack-Teig auf einem Backblech mit Backpapier ca. 2–3 cm hoch verstreichen und im Ofen ca. 20 Min. goldgelb backen. Die Masse sollte am Rand beginnen fest zu werden. Flapjacks dann aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und anschließend in die gewünschte Form schneiden.

Guten Appetit!

Tipp: Das Rezept für die Flapjacks ist sehr variabel. Du kannst noch Rosinen, andere Trockenfrüchte oder Nüsse deiner Wahl dazugeben. Die Flapjacks halten sich problemlos einige Tage und sind der perfekte Snack zum Mitnehmen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	693 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	41 g