

Haferflocken-Bobbes

Für 10 Stück

175 g Weizenmehl
1/2 Pck. Weinstein
125g Butter
75 g Honig
50 g kernige Haferflocken
25 g Enzym-Ferment Getreide
50 g Rosinen
100 g gemahlene Haselnüsse
1/2 TL Zimtpulver
1 Prise Meersalz

Das Mehl mit dem Weinstein mischen und in eine Schüssel sieben. Die Butter leicht erwärmen, dann mit den übrigen Zutaten auf das Mehl geben und alles gut verkneten. Den Teig zu einer dicken Rolle von etwa 7 cm Durchmesser formen. Die Teigrolle in 10 daumendicke Scheiben schneiden. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Teigscheiben darauflegen. Im vorgeheizten Backofen bei 190° C etwa 20 Minuten auf mittlerer Einschubhöhe backen.

Ein Stück enthält:

285 kcal (1188 kJ)
4,6 g Eiweiß
17,5 g Fett
26,9 g Kohlenhydrate (2,2 BE)