



Schwedische Hafertaler

Zutaten:

(für ca. 50 Stück)

2 Tassen (120 g)

kernige Haferflocken

1 Tasse (90 g)

fein geschrotetes Weizenvollkornmehl

1 gestrichener TL Backpulver

1 Tasse (130 g) Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Ei

eine Prise Salz

einige Tropfen Bittermandelaroma

oder etwas Zimt

100 ml (90 g) Albaöl

Zubereitung:

1. Das Vollkornmehl mit dem Backpulver mischen und mit allen weiteren Zutaten in einer Schüssel verrühren.
2. Den Teig einige Minuten ruhen lassen, anschließend mit zwei Teelöffeln kirschgroße Häufchen formen und auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche setzen.
3. im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca.15 Minuten bei 170 °C Ober- und Unterhitze oder beide Backbleche gleichzeitig bei 160 °C Heißluft.
4. Das Gebäck auskühlen lassen und in einer Dose aufbewahren. So bleiben die Hafertaler knusprig.

Nährwertangaben::

Pro Portion

43 Kalorien | 2 g Fett | 1 g Eiweiß | 5 g Kohlenhydrate