

Fruchtige Dinkelstangen

Zeitaufwand: ★★

Schwierigkeit: ★★



Info:

Wie an diesem Rezept zu sehen ist, sind Möhren sehr vielseitig einsetzbar. Sie verfügen über einen hohen Gehalt an fettlöslichem Betacarotin, welches als Vorstufe von Vitamin A beispielsweise maßgeblich die Sehkraft unterstützt.

Zutaten für ca. 2 Bleche (ca. 40 Stück)

- 2 Möhren oder Äpfel
- 2 sehr reife Bananen
- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 2 – 4 EL Wasser (wenn Vollkornmehl verwendet wird)
- 120 g Rapsöl
- 2 – 4 TL Sesam
- 4 – 6 TL Haferflocken



Zubereitung:

- Backofen auf **200 °C** vorheizen
- **Möhren / Äpfel** waschen
- Enden der Möhren abschneiden oder Äpfel halbieren und Kerngehäuse entfernen
- Möhren / Äpfel mit Küchenreibe fein raspeln
- geschälte **Bananen** mit einer Gabel zerdrücken, zur Möhren / Apfel-Masse geben
- Masse mit **Mehl, Wasser** und **Rapsöl** zu geschmeidigem Teig verkneten, der Teig darf ruhig noch etwas klebrig sein (Sollte der Teig zu klebrig sein, einfach noch etwas Mehl hinzugeben. Ist er zu krümelig, etwas Wasser hinzugeben.)
- etwas **Sesam** und **Haferflocken** auf die Arbeitsfläche streuen
- Teig zu kleinen Stangen formen und zum Schluss durch die Sesam-Haferflocken-Mischung rollen
- fertige Stangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und **für 20 – 30 Minuten** im vorgeheizten Backofen backen
- hin und wieder die Backofentür öffnen, damit Feuchtigkeit entweichen kann