

Ergibt ca. 70 Stück

Vor- und Zubereitung: ca. 80 Min.

Zutaten:

120 feiner Ribelmais original AOP
120 g Haferflocken
70 g Mandelsplitter
70 g Hanfnüssli
70 g Leinsamen
1 TL Salz
4 dl Wasser warm
2 EL Olivenöl oder Hanföl

Zubereitung:

1. Alle Zutaten mischen und 10 Min. stehen lassen.
2. Dann regelmässig dick auf ein mit Backpapier belegtes viereckiges grosses Blech streichen. Am besten mit nassen Händen und/oder einem nassen Löffelrücken.
3. In den auf 160°C vorgeheizten Ofen schieben.
4. Nach 10 Min. herausnehmen und mit einem Spatel oder Messerrücken die Einteilung, Portionengrösse eindrücken.
5. Erneut zurück in den Ofen schieben und für die verbleibende Zeit von 60 – 70 Min. zu Ende backen.

Tipp:

Werden sie knusprig gebacken, halten sie in einer Dose 3-4 Wochen. Bleiben sie feucht und weich nur ca. 1 Woche, dann besteht die Gefahr der Schimmelbildung in der Dose bei zu langer Lagerung.