

Aus Indras Küche:

Hafer-Walnuss-Backlinge mit Brokkoli und Apfelmus



In diesem Sommer habe ich mich nach einer mehrtägigen, wohltuenden „Haferkur“ mit Haferbacklingen verwöhnt. Hafer ist reich an Energien und enthält jede Menge Ballaststoffe, Mineralien und weitere hochwertige Bestandteile, die ideal für eine gesunde Ernährung und die Entlastung der Verdauungsorgane sind. Gut gewürzt und mit Gemüse wie Brokkoli oder Blumenkohl sowie einigen Nüssen gemischt, ist es ein leckeres, vollwertiges Essen. Einfach noch zuckerfreies Apfelmus dazu und das Essen schmeckt und ist rasch ausgebacken.

Zutaten für 3 Personen (ca. 12-20 Backlinge)

160 g zarte oder kernige Haferflocken mit 240 g kochendem Wasser übergießen und etwas abkühlen lassen.

Dann **weitere Zutaten** dazu mischen und mindestens eine halbe Stunde lang ziehen lassen, besser noch 2-3 Stunden:

1-2 Eier

1 gehäufter EL Dinkelmehl (ersatzweise 2 EL weißes Mehl)

1 TL Backpulver (oder ½ TL Natron)

2 EL gehackte Nüsse (Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Kokosflocken, Sesam o.ä.)

6 EL Olivenöl, Kokosöl oder weiche Butter

1 TL Salz

1 EL Currypulver oder Garam Masala

(oder Gewürze wie: Ingwer, Kurkuma, Muskat, Fenchel, Koriander, Kreuzkümmel, Zimt, Pfeffer, Senfkörner...)

Direkt vor der Zubereitung:

200 g grob gehackten Brokkoli oder Blumenkohlröschen ohne Strunk oder Zucchini daruntermischen

Zubereitung (20 Min.)

Mit einem großen Löffel ca. 12 bis 20 Backlinge abstechen und entweder in einer leicht gefetteten Pfanne auf jeder Seite je 5 Minuten anbraten

oder mit einem Eis-Portionierer Häufchen auf ein Backblech mit Backfolie setzen und bei 200° Unterhitze ca. 15-20 Minuten backen. Dann ist kein weiteres Fett nötig.

Dazu passen z.B.: zuckerfreies Apfelmus oder Apfelkompott oder/und ein frischer grüner Salat.