

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Unsplash (Beispielfoto)



Haferflockenbrot und Proteinriegel

Rezept von Manuela Grafl, Winzerin und Hobbybäckerin in Siegendorf im Burgenland

Zutaten:

Die Zutaten für das Haferflockenbrot:

300 g Haferflocken Feinblatt
500 g Naturjoghurt
1 Pkg Backpulver
1 TL Salz

Die Zutaten für die Proteinriegel:

300 g Hüttenkäse
2 Eier
150 g feine Haferflocken
50 g grobe Haferflocken
20 g gehackte Pistazien
30 g Walnüsse
1-2 TL Backpulver
1 TL Salz

Die Zutaten für das Topping:

Kürbiskerne, Haferflocken, Pistazien, Walnüsse

Zubereitung Haferflockenbrot:

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Die Haferflocken Feinblatt werden fein gemahlen (mit einem Multizerkleinerer oder einem Thermomix). Dann alle Zutaten miteinander verrühren und in eine eingefettete Backform geben. 45 Minuten bei 180 Grad Celsius Umluft backen.

Zubereitung Proteinriegel:

Die Walnüsse und Pistazien mit einem scharfen Messer zerkleinern. Alle Zutaten miteinander vermengen und zu Riegeln formen. Danach werden die Riegel in den Zutaten für das Topping gewälzt. Backdauer: ca. 20 Minuten bei 175 Grad Celsius Umluft.