

HAFER-NUSS-CROSSIES

Zutaten
(für ca. 40 Stück)
40 ml Albaöl (35 g)
25 g Rohrzucker
50 g Honig
2 EL Sahne
2 TL Zitronensaft
Vanille nach Geschmack
1 Prise Salz
½ TL Zimt
100 g kernige Haferflocken
50 g Multikorn Fleks
20 g Walnüsse, gehackt
20 g Mandelstifte
Je 1 El Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und Cranberrys, gehackt

Zubereitung
Albaöl, Rohrzucker, Honig, Sahne, Zitronensaft und Gewürze in einen Topf geben. Unter Rühren aufkochen lassen. Haferflocken, Multikorn Fleks, Nüsse, Mandeln, Kerne und Cranberrys in die flüssige Masse geben und bei schwacher Hitze so lange rühren, bis sie eine goldbraune Farbe angenommen hat. Den Teig zügig zu kirschgroßen Häufchen formen und zum Trocknen auf Backpapier setzen.
Am besten gelingt das mit den Fingern. Alternativ zwei Teelöffel verwenden. Sobald die Masse kalt wird, lässt sie sich nicht mehr formen.
Die Crossies in einer Dose aufbewahren. Wenn sie ohne Früchte zubereitet werden, bleiben sie so über längere Zeit knusprig.

Tipp
Der Teig lässt sich mit Kokosflocken, anderen gehackten Nüssen oder Trockenfrüchten variieren.
Zerkrümelt eignen sich die Crossies auch super als Topping auf Joghurt oder Quark.

Nährwertinformation pro Stück:
39 kcal | 2 g Fett | 1 g Eiweiß | 5 g Kohlenhydrate | < 1 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegetarisch

Albaöl®