



Chia-Heidelbeer-Schnitten

Zutaten

100 g angekeimte Haferflocken

130 g Walnüsse gehackt

1 Teelöffel Zimt

1 Prise(n) Salz

70 ml Dattelsirup

200 g Heidelbeeren

2 Esslöffel Chiasamen

Kochzeit: 45 min

Gesamtzeit: 45 min

Portionen: 8

Zubereitung

1.

Heize den Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vor.

2.

Mixe die Haferflocken, Walnüsse, Zimt und das Salz im Mixer klein.

3.

Fülle die Mehl-Masse in eine Schüssel, rühre 60 ml Dattelsirup ein und streiche den so entstandenen Teig auf einem Backpapier rechteckig aus.

4.

Gib nun die Heidelbeeren, Chiasamen und den restlichen Dattelsirup in den Mixer und püriere alles klein. Lasse die Heidelbeermasse etwa 15 Minuten ziehen.

5.

Verteile die Heidelbeermasse auf der Hälfte des Teigs und klappe die andere Hälfte mithilfe des Backpapiers darüber.

6.

Backe die Schnitten etwa 20 Minuten auf der mittleren Schiene und schneide sie anschließend in Rechtecke.

Guten Appetit und frohes Snacken!