



ERLEBNIS-YOGA.COM

Ayurvedische Haferplätzchen

12 Tassen	feine Haferflocken
2 Tassen	Sonnenblumenkerne
2 Tassen	Rosinen (in lauwarmen Wasser eingeweicht)
8 Tassen	frisch gemahlene Vollkornmehl
3 Tassen	brauner Zucker
4 Teelöffel	Zimt (gehäuft)
½ Teelöffel	Nelkenpulver
½ Teelöffel	Ingwerpulver
½ Teelöffel	reine Vanille
1 Teelöffel	Natron (statt Salz)
4x250g	Butter
2-3 Tassen	heißes Wasser

- Trockene Zutaten und abgetropfte Rosinen mischen
- Butter schmelzen und darin den Zucker auflösen (Geduld und gut umrühren)
- Dieses Gemisch in die trockenen Zutaten geben, unterrühren und etwas abkühlen lassen
- Dann gut durchmischen
- Teig in eine Form drücken und auf geöltes Blech geben
- 18 min bei mittlerer Hitze backen
- Auskühlen lassen

Viel Spaß

Eventuell etwas mehr Zucker nehmen und den Teig durch die Zugabe von lauwarmen Wasser geschmeidiger machen. (Rezept ist für große Mengen !!)