



Hafersticks.

Mit Apfel-Karotten-Salat



Zutaten für 4 Personen

Apfel-Karotten-Salat

- 200 g knackige Äpfel
- 200 g Karotten
- 10 g Ingwer
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer
- 2 cl Pflanzenöl
- Saft von einer Zitrone

Hafersticks

- 200 ml Wasser, lauwarm
- 20 g Hefe
- 1 TL Salz
- 1 Prise Zucker
- 2 EL Olivenöl
- 300 g Dinkelmehl

Powermischung

- 100 g Haferflocken
- 200 g Hafergranulat
- Sonnenblumenkerne
- Leinsamen
- Brennnesselsamen
- Flohsamenschalen
- Kürbiskerne

Nährwerte

(bezogen auf 1 Portion):

Energie: 802 kcal; Eiweiß: 26,5 g
 Kohlenhydrate: 126 g; Fett: 24,5 g
 davon gesättigte FS: 3,5 g
 davon ungesättigte FS: 21 g
 Ballaststoffe: 16,5 g; Zucker: 8 g
 Salz: 2 g

Zubereitung

Apfel-Karotten-Salat

- 1 Die Karotten und Äpfel grob raspeln.
- 2 Den Ingwer fein hinzureiben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut durchmengen.
- 3 Abschließend Zitronensaft, Pflanzenöl und Honig darunter mischen.

Hafersticks

- 1 Aus der Hefe, dem Mehl, dem Wasser, Salz, Zucker und Öl einen kompakten Teig kneten und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
- 2 Den Teig auf ein bis zwei Zentimeter ausrollen und in fingerdicke Streifen schneiden.
- 3 Alle Zutaten der Powermischung auf einer sauberen Unterlage auslegen und den Teig durch die Powermischung rollen.
- 4 Auf einem Backblech bei 200° C 12–15 Minuten backen.