

Hafer-Schoggi-Cookies

Rezept für ca. 15 Stk:

- 200g Zarte Haferflocken
- 30g Chia Samen
- 70g Gemischte gehackte Nüsse nach Wahl (ich nehme gerne Mandeln, Cashew- oder Haselnüsse, sowie gerne auch Kokossplitter)*
- 30g Neutrales Proteinpulver (ich nehme das Multikomponenten Protein von Watson Nutrition)
- 150g Getrocknete Pflaumen oder wer es gern sauer mag, der nehme Aprikosen und schneide diese in ca. 5mm grosse Würfel.
- 100g Dunkle Schokoladen-Couverture ebenfalls klein hacken.
- 450g Soya Drink ohne Zucker (Die Menge variiert je nach Saugvermögen der Haferflocken. Bei Vollkorn-Flocken wird mehr Soya-Drink benötigt)

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und ca. 10-15 min stehen lassen, bis die Stärke der Haferflocken und die Chia Samen die Flüssigkeit etwas abgebunden haben.

Auf einem Backblech flache Cookies formen mit ca. 8-10 cm Durchmesser. Im Backofen bei 160° Umluft ca. 45-50 min backen und danach auskühlen lassen.

*Vorsicht bei gehackten Baumnüssen. Die empfindlichen Omega 3 Fettsäuren können beim Backen zerstört werden. \$

Snack dich fit! =)

Dieser Hafersnack eignet sich ideal zum Mitnehmen, ob als Frühstück, für unterwegs oder als Zwischenmahlzeit. Als hervorragende Ballaststoffquelle kannst du deine Darmflora pflegen und behältst gleichzeitig einen langanhaltenden Energiepegel ohne Blutzuckertief!

Nährwert pro Cookie

Kalorien	168
Kohlehydrate	17.5 g
Fett	7.6 g
Protein	6.1 g
Ballaststoffe	3.8 g

