

Haferflocken Blaubeeren Scones



Ein gesunder Snack (vegan und ohne Zucker)

Zubereitungszeit: 15 min

Wartezeit:

Backzeit: 20 min

Zutaten

- 80 g Haferflocken, zart
- 160 g Dinkelmehl
- 1,5 TL Backpulver
- 0,5 TL Salz
- 70 g Kokosnussöl
- 2 EL Apfelmus (ungesüßt)
- 50 ml Hafermilch
- Mark ½ Vanilleschote
- 80 g frische Blaubeeren
- Evtl. Puderzucker (oder Stevia) zum Bestreuen

1. Zubereitung;

2. Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
4. Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und mischen.
5. Danach alle restlichen Zutaten (außer den Beeren) dazugeben und mit der Hand zu einer glatten Teigkugel kneten.
6. Diese Teigkugel in Haferflocken wälzen und mit einem Nudelholz als Rechteck ausrollen (ca. 1,5 cm dick). Daraus 6 gleichgroße Dreiecke schneiden und diese auf das Backblech legen.
7. Die Blaubeeren auf den Teigstücken verteilen und vorsichtig in den Teig drücken.
8. Die Scones für ca. 15-20 Minuten backen.
9. Wer mag, kann die Scones noch mit Stevia vor dem Servieren bestreuen.