

IMPULS NUMMER 23

Leckere Flapjacks

IMPULSE UND
INSPIRATIONEN
in den Corona-Zeit

Benötigtes Material

- 180 g Butter
- 60 g Speisesirup, hell
- 130 g Zucker
- 300 g Haferflocken, zart
- 50 g Haferflocken, kernig
- Quadratische Springform
- Topf
- Löffel oder ähnliches zum Umrühren



Ihr liebt es zu Backen und wollt nicht immer dasselbe machen? Dann habe ich euch heute genau das Richtige. Die aus Irland kommenden Flapjacks sind mal etwas Neues und ein super leckerer Snack für zwischendurch.

Beschreibung in einzelnen Schritten

1. Zu Beginn könnt ihr euren Backofen auf 180° vorheizen und eine quadratische Springform mit Backpapier auslegen.
2. Als nächstes gebt ihr die Butter und den Sirup in einen Topf und erhitzt sie auf dem Herd, bis beides gut geschmolzen ist. Dabei ist wichtig das Ganze immer wieder umzurühren, damit es nicht anhängt.
3. Wenn das gut geschmolzen ist, wird als nächstes der Zucker dazugegeben und auch nochmal weiter erhitzt und umgerührt, bis der Zucker nicht mehr sichtbar ist.
4. Dann könnt ihr die zarten und kernigen Haferflocken dazugeben und unterrühren.
5. Jetzt könnt ihr die ganze Mischung einfach in eure vorbereitete Springerform geben und dort glattstreichen. Je schneller ihr das Ganze macht, desto einfacher lässt sich die Mischung verteilen, da sie fester wird, wenn sie abkühlt.
6. Nun werden die Flapjacks für 15-20 Minuten bei 180° goldbraun gebacken.
7. Wenn sie abgekühlt sind, kann man sie in Mundgerechte Stücke schneiden und essen.



Dieser Impuls wurde von Sarah vorbereitet. Ich bin dieses Jahr eine der FSJlerinnen in der Sektion und bin teilweise eine ganzschöne Naschkatze. Deshalb finde ich es umso besser, die Sachen die ich esse auch selbst zu backen. Wenn ich nicht gerade am Essen bin, findet man mich meistens beim Klettern oder anderen sportlichen Aktivitäten.