Flapjack

Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Brigitte Puppe

Zutaten:

200 gr. Butter
300 gr. Golden Syrup (Ersatzweise geht auch Zuckerrübensirup oder Honig (ich hab diesmal Zuckerrübensirup genommen, Honig ist mir immer zu schade)
450 gr. kernige Haferflocken (bzw. Haferkörner mit dem Flocker geflockt)
Obst oder Nüsse/Saaten nach Bedarf. Diesmal war es eine Handvoll Johannisbeeren. Banane geht auch gut.

Zubereitung:
200g Butter schmelzen
300g Golden Syrup dazu.
Mit dem K-Haken oder dem Flexi verrühren lassen.
450g kernige Haferflocken dazugeben, gut verrühren lassen

Nach Bedarf kann man noch Obst oder Nüsse / Saaten mit reingeben. Ich hab diesmal eine gute Handvoll Johannisbeeren mit reingegeben. Banane geht auch gut.

In eine rechteckige Form geben, verteilen, mit der Rückseite eines Löffels die Masse etwas andrücken.

Bei 180°C (vorgeheizt) 25 min auf unterer Schiene backen, bis die Masse golden ist.
Nach dem Rausnehmen sofort in noch in der Form in Stücke schneiden.