



KAUSTANGEN

mit Heidelbeeren und Crunch

Neben den tierischen Kaustangen, kann man Kaustangen auch selber backen. Die können auch durchgetrocknet und damit gehärtet werden.

Ich habe eine fruchtige Variante mit etwas Crunch gemacht.

Für die Heidelbeer-Stangen braucht ihr nur folgende

ZUTATEN:

- 60ml Kokosmilch
- 80ml Buttermilch
- 15g Kokosmehl
- 100g Kartoffelstärke
- 15g Hirsepops
- Wasser oder Mehl nach Bedarf bis die Konsistenz passt (nicht zu fest und nicht zu flüssig 😊)

ZUBEREITUNG:

o den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen

o alle Zutaten bis auf die Hirsepops zu einem glatten Teig pürieren und die Konsistenz so einstellen, dass der Teig in etwa wie ein etwas festerer Palatschinkenteig ist

o die Hirsepops gut einrühren

o den Teig in die Backmatte füllen. Ich habe dafür eine Teigflasche und die neue Stangenmatte verwendet.

o ca. 30 Minuten lang bei 140 Grad backen - da sich Öfen unterscheiden und auch nicht jeder diese Backmatte hat, bitte immer gut beobachten, da die Backzeit variieren kann

o danach aus der Backmatte auf ein Backblech legen

o bei etwa 60 Grad dann 2 Stunden nachtrocknen lassen, um die Haltbarkeit zu erhöhen oder ein paar Tage in einem Netzbeutel lufttrocknen



Viel Spaß beim Ausprobieren ❤️