Rezept für einfaches Laugenkonfekt

Zutaten für 5 Laugenkonfekt-Teilchen

- 1 (vegane) Laugenstange | tiefgekühltes Fertigprodukt
- optional: Sonnenblumenkörner, Haferflocken, Sesam, Kürbiskerne, Salz, Mohn, Nüsse oder ähnliches

Hilfsmittel: Ofen | Backblech | Backpapier | Küchenmesser | Brettchen | kleine Schälchen für die Körner

Nährwertangaben pro 100 g: 275 kcal | 49 g KH | 9 g E | 4 g F

Zubereitung

1. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Die noch tiefgekühlte Laugenstange auf ein Brettchen oder ähnliches legen.

2. Die Laugenstange für etwa 30 bis 60 Minuten bei Zimmertemperatur auftauen lassen, sodass der Teig weich wird. Dadurch bleiben die Körner später besser am Laugenkonfekt haften.

3. Danach mit einem Messer in etwa 5 gleichgroße Teile schneiden. Den Ofen vorheizen: 200° Ober- und Unterhitze oder 180° Umluft.

4. Die Körner in kleine Schälchen geben und die Laugenteile nach Wunsch darin dippen oder wenden.

5. Die Laugenteilchen auf das Backblech legen und bei 200° Ober- und Unterhitze oder 180° Umluft für etwa 12 bis 20 Minuten backen. Lauwarm oder kalt genießen.

WWW.WE-ARE-FOREVER.COM

Einfaches Laugenkonfekt

vegan & veggie

Du hast etwas nachgemacht?

Zeig es uns auf Instagram mit @kapaforever #waffood #wafvegan #wafveggie #wafkochen #wafbacken