



WANDERN SCHOTTLAND Rezept des Monats **November 2011**

Flapjack

von Annette Forsyth

Dieses süße Leckerei ist ein traditionelles Hafergebäck und erscheint hier diesen Monat auf Wunsch mehrerer Teilnehmer an der Perthshire Amber Tour.

Zutaten für kleines Blech

250 g Butter
250 g unraffiniertes Zucker (leicht braun)
175 g Golden Syrup (ein Zuckersirup mit ähnlicher Farbe und Konsistenz wie flüssiger Honig)
425 g mittelweiche Haferflocken (Porridgeoats)

Zubereitung

1. Das kleine Backblech fetten (ca. 33 x 26cm)
2. Butter, Zucker und Sirup in einen Topf geben und bei geringer Hitze und unter ständigem Rühren langsam erwärmen bis sich der Zucker verflüssigt hat und die Butter geschmolzen ist.
3. Nun den Topf vom Herd nehmen und die Haferflocken gleichmäßig einrühren.
4. Die Mischung wird dann in das Backblech gestrichen (ca. 2 cm hoch).
5. Im Ofen bei ca. 160 °C (eher weniger als mehr) 20 min backen.
6. Das Blech aus dem Ofen nehmen – die Flapjacks 5 min auskühlen lassen und anschließend in Stücke (ca. 4x6 cm) schneiden. Man muss den Schneidezeitpunkt gut abpassen, da die Masse noch weich ist wenn sie aus dem Ofen kommt, dann aber schnell fest wird. Wenn die Masse fest geworden ist, wird es sehr schwer die Stücke zu schneiden. Nach dem Schneiden am besten in eine Blechdose packen, wo sich die Flapjacks lange halten.

Tipp:

Wer möchte, kann aus den Flapjacks so eine Art Müsliriegel machen und ein Teil der Haferflocken mit Sesam, kleinen Trockenfrüchten, Sonnenblumenkernen etc. ersetzen.

Guten Appetit!