

Vegane Früchte-Sticks

ca. 40 Stück  gelingt leicht bis zu 40 Min.



Zutaten:

Zum Vorbereiten:

50 g getrocknete, geschälte Datteln ohne Stein
50 g ungesalzene Cashewkerne
40 g kandierter Ingwer
50 g getrocknete Cranberrys
50 g Mandelblättchen

Masse:

175 g glattes Mehl
3 KL Dr. Oetker Backpulver
100 g Rohrzucker
1 Prise Salz
6 EL Speiseöl
⅓ l Sojadrink ungesüßt

1 Zum Vorbereiten:

Datteln mit Cashewkernen, Ingwer und Cranberrys hacken. Von den Mandeln ca. 1 EL zum Bestreuen zur Seite geben. Die übrigen Mandeln untermischen.

2 Masse:

Mehl mit Backpulver vermischen und in eine Rührschüssel sieben. Zucker, Salz, Öl und Sojadrink dazugeben und mit dem Handmixer (Rührstäbe) zu einer glatten Masse verrühren. Die Fruchtemischung kurz unterrühren.

3 Zum Bestreuen:

Die Masse in 2 Streifen (ca. 4 cm breit) längs nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit den zur Seite gegebenen Mandelblättchen bestreuen.

Das Blech in die Mitte des vorgeheizten Rohres schieben.

Ober-/Unterhitze 180 °C

Heißluft 160 °C

Backzeit: ca. 25 Minuten



- 4 Die Streifen schräg in ca. 1,5 cm breite Stücke schneiden und erkalten lassen.

Tipps von Dr. Oetker Konditormeister

- Die Sticks vor dem Backen zusätzlich mit etwas Rohrzucker bestreuen.
- In einer gut schließenden Dose sind die Früchte-Sticks ca. 3 Wochen haltbar.

