



# GEPUFFTER HAFER ZUM KNABBERN

2 PORTIONEN // 10 MIN

## ZUTATEN

- 6EL (ca. 100g) ganze Haferkörner

Süße Variante: 1 EL Zucker (oder Zimtzucker)

Salzige Variante: ½ TL Salz oder ½ TL Kräutersalz, Paprika rosenscharf, Kräuter nach Geschmack.

## ANLEITUNG

1. Eine Pfanne ohne Fett heiß werden lassen.
2. Haferkörner hineingeben, so dass der Boden gerade bedeckt ist.
3. Warten, bis die Haferkörner zu puffen beginnen.
4. Dann die Hitze zurückschalten und hin und wieder die Pfanne leicht schütteln, fertig ist die Knabberei.

Wenn die Haferkörner gepufft sind, die Geschmackszutaten hinzugeben und gut durchmischen.

Bei der süßen Variante den Zucker karamellisieren lassen.

Statt Zucker und Salz, kann man auch Nüsse, z.B. Sonnenblumenkerne, mitrösten.