



Theaterstraße 23 97070 Würzburg  
Tel.: 0931305080 Fax: 09313050818  
wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de

## Iris Graus wünscht himmlischen Genuss

### **Martinsgänse mit Haferflocken**

100 g Haferflocken  
100 g Dinkelmehl Typ 630  
1 Ei  
40 g Rohrzucker  
100 g kalte Butter

Deko:

Ahorn- Agavensirup oder flüssigen Honig  
Kokosraspel  
Kokoschips für Flügel  
Aprikosen, Cranberry, Schokotröpfchen oder Pimentkörner als Augen

Haferflocken in einer Pfanne trocken rösten bis sie duften. Etwas abkühlen lassen und im Blender zu Mehl verarbeiten.

Mehl in die Mitte eines großen Brettes geben eine Kuhle ausformen Zucker und Butter am Rand verteilen. Das Ei in die Kuhle geben, zuerst wird das Ei mit der Gabel im Mehl verrührt und anschließend mit zwei Teigkarten die restlichen Zutaten miteinander zerhackt. Den zerhackten Teig kurz mit der Hand zu einem gleichmäßigen Teig kneten und diesen für 10 Min. in den Kühlschrank legen.

Teig ½ cm dick auswellen und Gänse ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Gänse mit Sirup bestreichen und die Kokosraspel nur den Körper bestreuen. Auge aufsetzen und wenn gewünscht Flügel mit Sirup ankleben.  
Gänse bei 160°C für 10-15 min. goldgelb backen.

Der VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. (VSB) ist der unabhängige, bayerische Verbraucherverband mit 15 Beratungsstellen und 165.000 Mitgliedern. Wir bieten seit über 60 Jahren neutrale, persönliche Beratung, nachhaltige Bildung und Interessenvertretung

als Bayerns stärkster Service für Verbraucher. Der VerbraucherService Bayern engagiert sich aktiv in den Bereichen Verbraucherrecht, Ernährung, Umwelt, Finanzen, Energie und Hauswirtschaft. Der Verband wird staatlich gefördert und ist eine Einrichtung des Frauenbunds.