

GEMÜSE-POWERSNACK

MIT GUTEN ZUTATEN AUS BADEN-WÜRTTEMBERG



Ergibt ca. 45 Gemüse-Taler mit ganz viel Power, für die Pause und unterwegs!

ZUTATEN:

- 200 g Hüttenkäse (Körniger Frischkäse)
- 80 g Haferflocken
- Ein Bio-Ei
- 50 g geriebener Hartkäse
- 150 g Karotten, fein geraspelt
- Eine Knoblauchzehe
- Etwas geräuchertes Paprikapulver
- Etwas getrockneter Thymian
- Etwas Steinsalz
- Tipp: „Rauchsalz“ verwenden! Das gibt es z. B. in Reformhäusern oder Bio-Geschäften



SO GEHT'S:

1. Die Karotten und den Käse vorsichtig fein reiben und raspeln.
2. Die Haferflocken in einen Mixer geben und kurz mixen.
3. Jetzt Hüttenkäse, Ei, Käse, Karotten, Knoblauch und Gewürze in den Mixer geben, gemeinsam mixen und alles gut vermengen.
4. Die Masse mit Hilfe eines Löffels in mundgerechten Gemüse-Talern auf ein Backblech mit Backpapier geben.
5. Im Backofen bei 190°C Umluft goldbraun backen. Behaltet eure Taler dabei gut im Auge, die Backzeit kann je nach Backofen variieren.
6. Die Taler auskühlen lassen und genießen.

DAS KOCHSCHUL-TEAM WÜNSCHT GUTEN APPETIT!

Weitere Informationen und Rezepte: www.naturpark-kochschule.de

Ein Gemeinschaftsprojekt der Naturparke Baden-Württemberg



Gefördert durch



Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

Natürlich.
VON DAHEIM



www.vondaheim.de

Mehr Natur. Mehr erleben. Naturparke.
www.naturparke-bw.de