

Gemüse-Power-Snack



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
 - Geräuchertes Paprikapulver
 - Getrockneter Thymian
 - Etwas Steinsalz
- Tipp:** „Rauchsatz“ schmeckt besonders lecker und kann in vielen Reformhäusern sowie Bio-Lebensmittelgeschäften gekauft werden.

SO GEHT'S:

1. Die Karotten und den Käse fein reiben und raspeln.
2. Die Haferflocken in einen Mixer geben und kurz mixen.
3. Jetzt Hüttenkäse, Ei, Käse, Karotten 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.

Wir wünschen guten Appetit!

Die Naturpark-Kochschule wird mit Mitteln des Landes Baden-Württemberg gefördert. Weitere Informationen und Rezepte:
www.naturpark-kochschule.de



Ein Rezept von Rausch - Die Familienwerkstatt
www.rausch-familienwerkstatt.de



Naturpark
Südschwarzwald