Hüttenkäse-Taler



Zutaten:

- 400 g Hüttenkäse
- 2 Eier
- 100 g Raspelkäse
- 100 g Haferflocken
- 50 g Paprika
- 60 g Tomate
- 1 EL Petersilie
- 40 g Frühlingszwiebel

Gewürze:

Jod-Salz, Pfeffer, Paprika

12 Stück

40 Minuten

Zubereitung:

1. Gemüse waschen und klein schneiden.
2. Alle weitern Zutaten zum Gemüse hinzufügen und mischen.
3. Einzelne Kleckse auf ein Backpapier geben und bei 220 °C Umluft im Ofen für 20 Minuten backen.

Rezeptvariation:

In den Talern kann jegliche Art von Gemüse verarbeitet werden. Im Herbst passen gut geraspelte Karotte und Kürbis, im Frühjahr kann auch Bärlauch eine andere Geschmacksnote bringen.

Tipps:

Die Taler lösen sich besser vom Backpapier, wenn sie schon etwas abgekühlt sind.

Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Hüttenkäse-Taler



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	**109,8 kcal**
Fett *davon gesättigte Fettsäuren*	**5,2 g** *2,7 g*
Kohlenhydrate *davon Zucker*	**7,0 g** *2,0 g*
Protein	**8,4 g**
Ballaststoffe	**1,2 g**