

BÖ Rezept des Monats

„Schnelle Hafertaler“

Jänner 2023



Zutaten:

1 Becher körniger Frischkäse, 1 Ei, 50 g zarte Haferflocken, Salz, Pfeffer, 40 g Bergkäse, 2 Zweige Oregano, Petersilie

Zubereitung:

Den Hüttenkäse mit dem Ei und den Haferflocken in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit den Käse reiben, Oregano und Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter vom Oregano abzupfen, die Petersilie fein hacken und alles unter die Hüttenkäsemasse mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech 6 kleine Häufchen setzen und diese zu Talern flach drücken. Im Backrohr bei 220 Grad Ober/Unterhitze auf der mittleren Schiene ca. 15 bis 20 Minuten goldbraun backen (nach 10 Minuten die Taler einmal mit einem Küchenfreund wenden!). Die Hafertaler können warm oder kalt mit einem frischen Salat Ihrer Wahl genossen werden!

2 Portionen mit je 3 Talern

Pro Portion: 309 kcal / 24 g Eiweiß / 14 g Fett / 18 g KH = 1,5 BE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!

Diätologin in der PVE Böhheimkirchen