

Hüttenkäse - Kekse

Kategorien: Plätzchen, Snack, Pikant

Zutaten für: 1 Rezept

SCHNELL UND GESUND - ALS SNACK ODER ALS HAUPTSPEI

200	Gramm	Hüttenkäse, light, mit Kräutern
100	Gramm	Tomate(n), klein gewürfelte
50	Gramm	Mehl (Bio-Vollkornmehl)
		N. B. Petersilie, frische
		Salz
	Etwas	Wasser nach Bedarf

Anleitung:

Backofen auf 250°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen. Den Teig mit einem Esslöffel auf dem Backblech portionieren.

Das Blech auf der mittleren Schiene ins Rohr geben und von der einen Seite goldbraun backen. Dann wenden und von der anderen Seite ebenfalls goldbraun backen.

Schmeckt warm mit Reis als Beilage, aber auch kalt als Keks sehr gut.

Die ganze Menge hat mit meinen Zutaten 346 Kalorien. Ich habe aus der Menge 14 Kekse gemacht, sprich einer enthält ca. 25 Kalorien.