



MEINE BEWERTUNG



TM5/TM31*

*Angaben nur bei Abweichung

ZUTATEN

200 g Parmesan, in Stücken
10 g Petersilie
150 g Zwiebeln, halbiert
200 g Möhren, in Stücken
200 g Zucchini, in Stücken
200 g Haferflocken
3 Eier

NÜTZLICHES ZUBEHÖR

quadratische Backform (23 cm)
Backpapier
Kuchengitter

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 190°C vorheizen. Eine quadratische Backform (23 cm) mit Backpapier auslegen.
2. Parmesan und Petersilie in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern.
3. Zwiebeln, Möhren und Zucchini zugeben, **10 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
4. Haferflocken und Eier zugeben und **15 Sek./Stufe 4** vermischen. Teigmischung in die vorbereitete Backform geben und 25 – 30 Minuten (190°C) goldbraun backen.
5. Haferflocken-Gemüse-Riegel aus dem Backofen nehmen, noch warm in 12 Stücke schneiden, 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, auf ein Kuchengitter geben und warm oder kalt servieren.



Arbeitszeit:
5 Min.



Gesamtzeit:
40 Min.



12
12 Stück



einfach



Pro Stück: Eiweiß 8 g
Kohlenhydrate 8 g / Fett 8 g
Brennwert 636 kJ/152 kcal