



Karottenecken

Zutaten

(8 Stück)

13 g	Flohsamenschalen
120 ml	Wasser
100 g	Karotten, geraspelt
70 g	Sonnenblumenkerne
100 g	Haferflocken, glutenfrei
50 g	Hirseflocken
100 g	Mehlmischung, hell (z.B. Bezgluten, 3-Pauly, Dr. Schär)
250 g	Magerquark 20% Fett
3 TL	Backpulver
1,5 TL	Jodsalz

Zum Bestreuen

Haferflocken
Leinsamen

Zubereitung

- Flohsamenschalen 5 Minuten in Wasser quellen lassen
- Karotten schälen und fein raspeln
- Sonnenblumenkerne, Haferflocken, Hirseflocken, Mehl, Quark, Backpulver und Salz zu den Karotten geben, verkneten und zu einer Kugel formen
- Den Teig in 8 gleichgroße Stücke teilen und jeweils zu Dreiecken formen. Auf ein mit Haferflocken und Leinsamen bestreutes Backblech geben und diese darin vorsichtig wenden
- im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Ober- und Unterhitze) ca. 20 Minuten backen
- Karottenecken auf einem Gitter auskühlen lassen



Nährstoffangaben

	kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt	1630	6819	74,8 g	41,1 g	246,9 g	25	32,2 g
Pro Portion	204	852	9,4 g	5,1 g	30,9 g	3	4,0 g