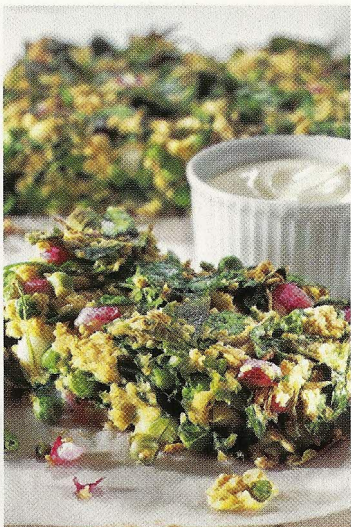




Hafer-Gemüse-plätzli

vegi

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Backen: ca. 25 Min.

Ergibt 8 Stück

200 g feine Vollkorn-Haferflocken

3 Esslöffel Wasser

200 g tiefgekühlte Erbsli

150 g Jungspinat

1 Bund Radiesli, in Würfeli

100 g tiefgekühlte Kefen,
schräg in Streifen

3 Eier

50 g geriebener Gruyère

1½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

180 g Crème fraîche

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1. Haferflocken und alle Zutaten bis und mit Gruyère in einer Schüssel von Hand gut kneten, Masse würzen.

2. Masse auf einem mit Backpapier belegten Blech rechteckig ca. 3 cm dick (ca. 18×25 cm) ausstreichen, gut andrücken.

Backen: ca. 25 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen. In 8 gleich grosse Stücke schneiden.

Servieren: Crème fraîche in einer kleinen Schüssel verrühren, würzen, zu den Hafer-Gemüseplätzli servieren.

Pro Stück: 14 g Fett, 10 g Eiweiss, 22 g Kohlenhydrate, 1069 kJ (256 kcal)