Previous Next

Als PDF drucken

Difficulty
Einfach
Duration
31 min
Serving
6 Portionen

Knusprige Körnerstangen

Probiere unser Rezept für unsere knusprigen Körnerstangen bestehend aus Haferflocken, Magerquark und Körnern. Diese herzhaften Leckereien sind reich an Protein und Ballaststoffen und somit perfekt für einen nährstoffreichen Snack!

Zutaten

- 250 g Speisequark, Magerstufe
- 220 g Haferflocken, zart
- 8 g Backpulver
- 120 ml Wasser
- 30 g Kürbiskerne
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 1 TL Salz

Zutaten kopieren

Zubereitung

1. Zutaten vermengen

   4min

   Alle Zutaten (bis auf die Körner) in eine Schüssel geben und vermengen.

2. Teig formen

   7min

   Den Teig zu länglichen Stangen formen und diese anschließend in den Kürbis- und Sonnenblumenkernen wälzen.

3. In den Backofen geben

20min

Die Stangen bei 180 Grad für ca. 20 Min. in den Backofen geben.

Tipps

Dip

Als Dip empfiehlt sich z. B. ein selbstgemachter Kräuterquark.

Nährwerte anzeigen

Energie	214.8 kcal
Fett	6.2 g
Gesättigte Fette	1.1 g
Kohlenhydrate	25.5 g
Zucker	1.9 g
Ballaststoff	4.3 g
Protein	13.6 g
Natrium	500.3 mg

Alle Angaben pro Portion