



[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 Weinstein 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
davon gesättigte Fettsäuren	1.1 g
Kohlenhydrate	25.5 g
davon Zucker	1.9 g
Ballaststoffe	4.3 g
Eiweiß	13.6 g
Salz	500.3 mg

*Alle Angaben pro Portion*