



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*