Einfach
31 min
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!

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

Schritte

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**

13:07
4D-Heißluft
180°C
on/off
menu
start/stop
Würze
Zitronensaft

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

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

Alle Angaben pro Portion