



---

## Kräuter-Käse-Taler

Ofen auf 175 Grad O/U-Hitze vorheizen

### Zutaten:

200 g Magerquark (20%)  
55 g Dinkelvollkornmehl  
40 g Haferkleie  
1 TL Weinstein Backpulver  
1 TL Meersalz

### Zubereitung:

Alle Zutaten nach und nach in eine Schüssel geben und gut verrühren, 15 Minuten quellen lassen.

### Weitere Zutaten:

½ Bund Basilikum (ersatzweise 1-2 EL getrocknetes Basilikum),  
½ Bund Minze (ersatzweise 1-2 EL getrocknete Minze)  
2 Lauchzwiebeln - in Ringe schneiden  
½ rote Paprika – in kleine Würfel schneiden  
100 g Mozzarella – in kleine Würfel schneiden

### Zubereitung:

Kräuter, Mozzarella, Paprika unter die Quarkmasse mengen und mit Meersalz, Pfeffer sowie Paprika würzen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ca. 12 Häufchen setzen, mit dem Löffel etwas flach drücken, evtl. mit Sesam bestreuen.

Etwa 40 Minuten backen.

### Süße Alternative:

Anstatt Meersalz in die Quarkmasse 1 flacher EL Birkenzucker (Xylit) oder Kokosblütenzucker und 1 TL Zimt einstreuen, 2 – 3 Äpfel in kleinen Würfeln oder Raspeln dazu geben.

Weiterverarbeiten ...