



Gesunde Snacks

1. GERICHT

Tortillataschen

ZUTATEN:

8 Tortillas,
4 EL Butter,
4 Eier,
4 EL gehackte Petersilie,
12 Blätter Toastschinken,
4 Tomaten,
8 EL geriebener Gouda,
1 Prise Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG:

½ EL Butter in einer heißen Pfanne auflösen und eine Tortilla darin auf beiden Seiten anbraten.

In einer Schüssel ein Ei verquirlen und mit 1 EL gehackter Petersilie, 1 klein geschnittenen Tomate, 2 EL Gouda, 2 Klein geschnittenen Blättern Toastschinken und einer Prise Salz und Pfeffer vermischen.

Die Masse auf die Tortilla leeren, mit einer weiteren Tortilla und mit einem passenden Deckel bedecken und 4 Minuten lang auf kleiner Stufe rösten. Danach in 4 Vierteln schneiden und sofort warm servieren.

Tipp:

Die Füllung kann auch gut variiert werden, indem statt Toastschinken luftgetrockneter Speck, statt Gouda Cheddar und statt der Petersilie Schnittlauch verwendet wird.



Great Snacks

2. GERICHT

Eierner

ZUTATEN:

350 g Erdäpfel,
2 EL Öl,
8 Eier,
1 Prise Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Erdäpfel waschen, schälen und mit der Küchenreibe in feine Streifen hobeln. Diese Streifen mit 2 Eiern und 1 Prise Salz und Pfeffer vermischen.

Ein Muffinblech sehr gut mit Öl bestreichen, jede Form mit einer Schicht aus der Kartoffelmasse auslegen und gut festdrücken.

In jedes Nest ein Ei schlagen und dieses mit einer Prise Salz und Pfeffer bestreuen. Im vorgeheizten Backrohr bei 180°C Umluft 20 Minuten lang backen und anschließend vorsichtig mit einem Löffel aus der Form lösen.

Tipp:

Die Kartoffelnester kann man sehr gut variieren, indem z. B.: 100 g Speck oder 100g geriebener Käse in die Masse gemischt werden. Sie eignen sich hervorragend als Beilage für den Rohkostsalat oder den Jahreszeitensalat.



Gesunde Snacks

3. GERICHT

Pikante Golatschen

ZUTATEN:

2 Pkg. Blätterteig,
300 g Frischkäse,
150 g geriebener Gouda,
200 g mageres Faschiertes,
1 Semmel,
1 Ei,
1 Zwiebel,
2 Knoblauchzehen,
3 Essiggurken,
1 Ei zum Bestreichen,
1 Prise Salz & Pfeffer,
1 EL gehackter Dill

ZUBEREITUNG:

Die Semmel in 250 ml warmes Wasser einweichen. Beide Knoblauchzehen und die Zwiebel schälen und ganz klein schneiden. Die Semmel gut ausdrücken und mit dem Faschierten, den Zwiebel- und Knoblauchstücken, dem Ei, sowie einer Prise Salz & Pfeffer verkneten und kleine Kugeln formen.

Die Blätterteige ausrollen, halbieren und die Teile dritteln. Nun die Essiggurken ebenfalls klein schneiden und mit dem Frischkäse und dem Dill verrühren. Auf jedes Blätterteigstück in der Mitte 1 EL der Frischkäseasse setzen und darauf die Fleischkugel legen. Die Ecken in die Mitte falten, mit dem verquirlten Ei bestreichen und mit dem geriebenen Gouda bestreuen.

Anschließend im vorgeheizten Backrohr bei 170°C Umluft 8 Minuten lang goldbraun backen.

Tipp:

Die pikanten Golatschen lassen sich auch sehr gut variieren, indem man die Frischkäsefülle z. B.: mit 2 EL Paprikapulver, 1 EL Knoblauchpulver oder 2 EL geschnittenen Schnittlauch vermischt.



Gesunde Snacks

4. GERICHT

Specknussweckerl

ZUTATEN:

1 kg glattes Mehl,
1 EL Salz,
1 Würfel Germ,
200 g Erdäpfel,
100 g Speckwürfel,
100 g gehackte Walnüsse,
500 ml lauwarmes Wasser,
1 Ei

ZUBEREITUNG:

Die Erdäpfel im heißen Wasser 15 Minuten lang weich kochen, sofort schälen und mit dem Erdäpfelstampfer zu einem Brei zerstampfen. Die Germ in das lauwarme Wasser einrühren und auflösen.

Alle Zutaten, außer dem Ei, miteinander vermischen, sehr gut durchkneten und 1 Stunde lang aufgehen lassen.

Danach Kugeln mit ca. 5 cm Durchmesser formen, auf ein, mit Backpapier belegtes, Backblech legen, flach drücken und mit dem verquirlten Ei bestreichen.

Im vorgeheizten Backrohr bei 200°C Umluft 20 Minuten lang backen.

Tipp:

Die Weckerl sind im Plastiksack bis zu 5 Tage lang weich und eignen sich deshalb sehr gut als Jause, da man sie am Wochenende vorbacken kann.