

Low Carb Hüttenkäsetaler



Zutaten für 9 Stück:

- 200 g Hüttenkäse
- 100 g Mini-Tomaten
- 60 g Haferflocken (wir mahlen sie mit einem Pürierstab zu Mehl)
- 50 g geriebener Käse
- 1 Frühlingszwiebeln
- 1 Ei
- 1 EL Petersilie (gehackt)
- Salz
- Pfeffer

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 15 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Wasche die Tomaten und die Frühlingszwiebel. Viertel die Tomaten und schneide die Frühlingszwiebel in feine Ringe.
2. Gib den Hüttenkäse mit Ei, Pfeffer und Salz in eine Schüssel und verrühre die Zutaten miteinander. Füge anschließend die Petersilie, den Käse und die gemahlene Haferflocken hinzu. Hebe zum Schluss die Zwiebelringe und die Tomaten unter.

3. Belege ein Blech mit Backpapier und heize den Backofen auf 200°C Umluft vor.
4. Gib mit Hilfe eines Esslöffels 9 Kleckse von der Mischung auf das Backblech.

5. Backe die Taler für 15 Minuten im Ofen goldgelb.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

