

Gemüse-Käse-Riegel

Zutaten	Zubereitung
150 g Hartkäse 50 g getrocknete Tomaten	Käse reiben. Tomaten fein hacken.
1 Ei 2 EL Olivenöl 50 g Erdnüsse, ungesalzen 50 g Salatkerne (Kürbis-, Sonnenblumenkerne) 100 g Haferflocken, kernig 100 g Dinkelflocken, kernig 2 TL getrocknete Kräuter (Majoran, Oregano...) 1 TL getrocknete Zwiebeln Salz, Pfeffer	Ei in eine Schüssel schlagen, Käse und Tomaten unterrühren. Mit allen restlichen Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Masse zu trocken ist, bis zu 4 EL Wasser untermischen.
Auflauf- oder Backform 20 x 30 cm Backpapier	Masse in die mit Backpapier ausgelegte Form füllen und gut andrücken. Bei 180°C Umluft in etwa 20 Minuten hellbraun backen. Mit dem Backpapier herausnehmen, etwas abkühlen lassen und in 12 Riegel schneiden. In einer Dose luftdicht aufbewahren.

