

für Menschen



# WÜRZIGE KNABBEREI PARMESAN ERDNUSS

3 GESCHMACKSVARIANTEN

von Katja Kleffner

## ZUTATEN

### GRUNDTEIG:

100 g Hüttenkäse light  
50 g Parmesan gerieben  
50 g Erdnuss-Creme  
3 Eier  
1 EL Öl (flüssig)  
100 g Kartoffelmehl  
100 g Dinkelmehl  
(od. Buchweizenmehl)

### ● GELB:

1 TL Kurkuma-Pulver  
1 TL Curry  
etwas Garam Masala

### ● ROT:

1 TL Rote Beete Pulver  
1 TL Paprika Pulver  
1 TL Oregano

### ● GRÜN:

1 TL Spinat-Pulver  
1 TL Knoblauch-Pulver (od. frisch)

## ZUBEREITUNG

- Diesen Teig in 3 Schüsseln aufteilen und daraus die drei GESCHMACKS-VARIANTEN herstellen, indem Ihr jeweils die angegebenen ZUTATEN ERGÄNZT.
- Bei Bedarf etwas Wasser dazu, bis zur Pfannkuchenteigkonsistenz.
- Ich habe jeweils gehäufte TL verwendet.

### BACKZEIT:

bei 150° C / Umluft  
ca. 40-50 Min., je nach Keksdicke

Bei Bedarf nachdörren und dann luftdicht lagern!

Guten Appetit!

