farmgoodies
So entsteht das Gute

DINKEL-KASPRESS-NUGGETS

Blogdatum 30.09.2022

Abwechslung in der Jausenbox
20 min leicht vegetarisch
und Rezept von Simone Kemptner von **Cookiteasy**



Zutaten:

- 200 g Dinkel-Knödelbrot
- 220 ml Milch
- 150 g geriebener Käse zB. Emmentaler
- 1 Ei
- 1 Karotte
- 1/2 TL Salz
- 1 EL Petersilie gehackt

Zubereitung:
Dinkel-Knödelbrot, Milch, gerieben Käse, Ei, eine fein geraspelte Karotte, Salz und Petersilie vermengen und zugedeckt für 15 Minuten ziehen lassen.
In der Zwischenzeit das Backrohr auf 180 °C Heißluft vorheizen.
Die Knödelmasse kräftig durchkneten und dann mit feuchten Händen Nuggets formen. Diese auf ein, mit Backpapier, belegtes Backblech legen und für 10-15 Minuten knusprig backen.
Dazu schmeckt ein leichter Joghurt Dip.

2026 © All Rights Reserved