



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## GERÖSTETE BERGLINSEN ALS KNABBERSNACK 🍴

Erstellt am 20.03.2023

**Rezeptvorschlag von Angelika Bräuer /  
Linsnbäuerin vom Machlandhof**

vegan leicht ⌚ 15 min

Linsen als kleine Kraftpakete und als Knabbersnack für zwischendurch. Der familiengeführte Machlandhof baut exklusiv für Farmgoodies die Bio-Berglinsen in Naarn im Machland an.



### **Zutaten:**

2 Handvoll Bio-Berglinsen  
2 TL Bio-Rapsöl  
Salz

### **Zubereitung:**

Bio-Berglinsen über Nacht in Wasser einweichen, Wasser abgießen und in frischem Wasser ca. 5 Min. kochen. Anschließend abseihen und mit zB Rapsöl und Salz marinieren. Danach auf's Backblech aufstreichen, bei 180°C ca. 50 Min. im Rohr backen bis sie knusprig sind. Nach dem Auskühlen einfach in ein Glas füllen - so sind sie gekühlt 1-2 Wochen haltbar. Nach Gusto und Belieben knabbern 😊

2024 © All Rights Reserved.