



farmgoodies
So entsteht das Gute

GERÖSTETE BERGLINSEN ALS KNABBERSNACK 🍴

Erstellt am 20.03.2023

**Rezeptvorschlag von Angelika Bräuer /
Linsenbäuerin 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 😊

2026 © All Rights Reserved