



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## **SONNENBLUMENKERN- LEINSAMEN-STANGEN** ♡

Erstellt am 16.04.2024

Rezept von @foodbyivy  
🕒 30 min leicht vegetarisch  
Superschneller Snack von unserer  
Kooperationspartnerin & Influencerin  
@foodbyivy. Ganz einfach zum Nachmachen und  
schmecken lassen.  
@foodbyivy



### **Zutaten:**

1 Ei  
200g körniger Frischkäse  
50g Butter  
1 TL Salz  
150g Buchweizenmehl  
1 Backpulver  
2 EL Sonnenblumenkerne  
2 EL Leinsamen  
2 EL Leinöl

### **Zubereitung:**

Das Ei aufschlagen, Salz und Frischkäse hinzufügen. Alles gut vermischen.  
Leinsamen und Sonnenblumenkerne, sowie Leinöl und Butter hinzufügen und alles gut vermischen.  
Die Mischung auf einem mit Backpapier vorbereitetem Backblech verteilen.  
15 Minuten bei 180 °C backen und danach mit einem Messer in Stangen schneiden.  
**Tipp:** Es können gerne frische Kräuter beigemischt werden 🌿



**Über unsere Gastautorin Iva**  
alias food.by.ivy auf Instagram mit  
8.358 Follower

Ich werde bald 29, bin Mutter eines  
4 Monate alten kleinen Jungen. Ich  
befinde mich derzeit im  
Mutterschaftsurlaub und bin von  
Beruf Drogistin.

Ich besitze meine Instagram Food  
Seite seit 5 Jahren und alles, was ich  
tue, geschieht aus Liebe. Jetzt habe  
ich leider etwas weniger Freizeit,  
aber mit Farmgoodies-Produkten  
lässt sich immer schnell etwas  
unternehmen.

Die Liebe zum Kochen habe ich von  
meiner Mutter geerbt, als Kind  
wartete jeden Tag eine Mahlzeit auf  
dem Tisch auf mich, die ich nun auf  
meine Familie übertrage.