



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.