

Käseecken mit Kürbis- und Sonnenblumenkernen

(12 Stück)

Zutaten

25	g	Kürbiskerne
25	g	Sonnenblumenkerne
20	g	Kartoffelstärke
40	g	Reismehl
40	g	Maismehl
½		Johannisbrotkernmehl
70	g	Butter
1		Ei (Klasse M)
100	g	Gouda, gerieben 45 % F.i. Tr. Jodsalz, Pfeffer, Thymian



Zubereitung

- Kürbis- und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Auskühlen lassen
- Kartoffelstärke mit glutenfreiem Mehl und Johannisbrotkernmehl in einer Schüssel mischen
- Glutenfreies Mehl mit Butter, Ei und Gouda zu einem Teig kneten. Eventuell noch etwas glutenfreies Mehl oder Wasser zufügen. Gewürze zugeben
- Teig ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen und anschließend ca. 5 Millimeter dick ausrollen
- Teig in Quadrate schneiden und diese diagonal halbieren, so dass Dreiecke entstehen
- im Backofen bei 180° Grad ca. 15 Minuten backen, bis die Käseecken goldgelb sind und auskühlen lassen

Nährstoffangaben

	Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt:	1584	6629	50,7 g	114 g	94,2 g	9	8,5 g
Pro Stück:	132	552	4,2 g	9,5 g	7,8 g	1	0,7 g