

## **Gemüse-Crunch**

Ein Snack der besonderen Art. Auf dem Blech gebacken, sehr aromatisch. Diesmal gibt es genaue Gramm-Angaben, damit das auch cruncht.

### **Deine Zutaten aus der Kiste:**

200 g Mangold  
100g Überraschungskohl  
200g Paprika  
Schnittlauch

### **Was brauchst Du sonst:**

3-4 Zehen Knoblauch  
100g geriebenen Käse (Parmesan)  
50 g Kürbiskernmehl  
25 g Weizenmehl Typ 550  
Eine Hand voll Sonnenblumenkerne oder Buchweizen  
Salz, Pfeffer

### **Wie geht das?**

1. Gemüse waschen und putzen. Die Stängel am Mangold unbedingt mitverwenden, insgesamt sollen es 500g geputztes Gemüse sein
2. Kleinschneiden - so dass man es gut gabeln kann
3. Backofen auf 200 °C vorheizen
4. Mischen: In einer großen Schüssel das Gemüse mischen mit dem Käse, Mehl, Knoblauch, Salz, Pfeffer
5. Auf einem Backblech verteilen und mit einem Löffel etwas festklopfen. Buchweizen oder Sonnenblumenkerne obenaufstreuen
6. Im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen
7. Kurz auskühlen lassen und in Häppchen schneiden, direkt essen

### **Was passt dazu?**

Gläschen trockener Sekt - das Gemüse-Crunch ist so ein wunderbarer Appetizer

Claudia Kirst, Diätassistentin und Yogalehrerin