

Herzhafte Linsen■Karotten■Scones

Perfekt für unterwegs: saftig, nahrhaft und kalt lecker.

Zutaten (8 Stück)

- 1 200 g gekochte rote Linsen
- 2 120 g Hafermehl oder feine Haferflocken
- 3 1 TL Backpulver
- 4 1 TL Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 5 2 Eier
- 6 4 EL Olivenöl
- 7 80 ml Wasser
- 8 1 große Karotte (geraspelt)
- 9 1 kleine Zwiebel (fein gehackt)
- 10 80 g geriebener Käse oder Hefeflocken
- 11 2 EL Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne

Zubereitung

- 1 Linsen grob zerdrücken oder mixen.
- 2 Alle flüssigen Zutaten und Gewürze unterrühren.
- 3 Karotte, Zwiebel, Käse und Kerne unterheben.
- 4 Masse auf Backpapier verteilen und in 8 Stücke schneiden.
- 5 Bei 190 °C ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Tipp: Die Scones halten sich 2 Tage und schmecken auch kalt hervorragend – ideal fürs Wandern.