

Blechoast

Das Rezept vom Blechoast ist fix gemacht und ist sogar für eine Low-Carb-Ernährung geeignet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 15 min

Ruhezeit: 10 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

100 g	Haferkleie
4 Stk.	Eier
1 Packung	Backpulver
250 g	Topfen
1 Prise	Salz (oder nach Belieben)

Zubereitung

1. Für den **Blechoast** die Eier, den Topfen und das Salz in einer Schüssel verrühren.
2. Dann die Haferkleie und das Backpulver hinzufügen und alles gründlich verrühren.
3. Nun die Masse ca. 10 Minuten quellen lassen. Derweil schon mal den Backofen auf ca. 180 °C Ober/Unterhitze vorheizen.
4. Nun die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech (ca. 37 x 33 cm) streichen und im Ofen ca. 15 Minuten backen. Anschließend auskühlen lassen.
5. Jetzt den Teig nach Belieben in Stücke schneiden (Zum Beispiel 16 Vierecke oder wer es

größer mag 12 Rechtecke).

6. Letztendlich die geschnittenen Scheiben in einem Toaster bei geringer bis mittlerer Hitze 1-2 Mal toasten, sodass sie braun und leicht knusprig sind. Anschließend nach Lust und Laune belegen.

Tipp

Wer möchte, kann dem Teig vom Blechtoast ein paar Chia-Samen hinzufügen.