

# LOW-CARB-TALER

mit  
Heinrichsthaler  
Gouda

SNACK & PARTYHITS

## ZUTATEN

FÜR 6-8 TALER

250 g Quark  
30 g Frischkäse  
50 g Heinrichsthaler Reibe-  
käse Gouda  
50 g Mehl (eurer Wahl)  
2 Eier  
2 TL Backpulver  
10 g Chiasamen, 10 g Lein-  
samen  
1 Prise Salz

## ZUBEREITUNG

ca. 60 min

## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten zusammen vermengen und ca. 10 min ruhen lassen (bei Zimmertemperatur).

Den Backofen bereits vorheizen auf 200°C Umluft.

Nach der Teigruhe den Teig nun auf einem mit Backpapier belegtem Blech mit einem Löffel portionieren. Auch, wenn es kaum vorstellbar erscheint, dass diese „Masse-Kleckse“ zu fluffigen Talern werden können. Lasst euch überraschen.

Nach 30-40 min Backzeit sollten die Taler goldbraun aussehen. Bestenfalls während der ganzen Zeit den Ofen nicht öffnen. Lasst sie danach gern noch etwas abkühlen.

Dann könnt ihr sie noch leicht ofenwarm mit Frischkäse oder anderem Belag eurer Wahl wunderbar luftig und leicht genießen. Perfekte für einen kleinen Snack für zwischendurch oder nach einer längeren Nacht während der Feiertage. Die gesunden und leicht bekömmlichen Zutaten machen diese Käse-Taler zu einem besonderen Hit!

PS: Gesehen bei „Essen ohne Kohlenhydrate“

*Guten  
Appetit!*