

PORTIONEN

12

ZEIT GESAMT

40 min

LEVEL

easy

Rezept

KÄSEBITES

Ein herzhafter Snack mit wenig Kohlenhydraten und – natürlich – Käse!

Auch wenn Du die Käsebits nicht als klassischen herzhaften Snack essen möchtest, so bieten sie sich super als Burger Buns an, pepen jeden Salat auf. Oder vielleicht hast Du einen tollen Humus oder eine **Auberginencreme** zu der diese Käsehappen perfekt passen würden?

Die verwendeten Zutaten hast Du sicher auch zu Hause, von daher spricht nichts dagegen, am besten gleich in Richtung Küche zu marschieren und den Ofen anzuwerfen. Viel Spass damit!

ZUTATEN

- 80 g weiche Butter
- 80 g **gr. Joghurt** (oder gr. Art) 10 % Fett
- 40 g Frischkäse
- 2 Eier (bei mir immer Größe L)
- 150 g frisch geriebener Käse (z.B. Gouda oder Cheddar)
- 100 g gemahlene und blanchierte Mandeln
- 15 g **Bambusfaser**
- 8 g geeignetes Backpulver
- 10 g Salz, dazu ggfs. noch Basilikum, Oregano, Paprika, Kurkuma nach Geschmack – frische Petersilie passt auch super



Toller Snack!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Schlage die flüssigen Zutaten incl. Butter gut zusammen auf.

SCHRITT 2

Mische die trockenen Zutaten vorab untereinander und gib sie dann zur Eiermasse.

SCHRITT 3

Heize den Ofen auf ca. 160 Grad Umluft vor.

SCHRITT 4

Du kannst nun entweder die Masse auf einer Backmatte oder ein Backpapier austreichen, oder – so wie ich das gemacht habe – mit einem Eisportionierer ca. 12 Kugeln auf Deine Backunterlage portionieren.

Dann kann die Backunterlage auf einem Backgitter in den Ofen.

SCHRITT 5

Backe die Bites nun für ca. 25 min bis sie eine schöne braune Farbe haben. In der Hälfte der Backzeit bietet es sich an, mit einem Messer die zusammen gelaufenen Bites mit einem Schnitt zu trennen. Damit lassen sie sich nach dem Backen einfacher von der Backmatte nehmen und sie backen auch auf der jeweils aneinanderliegenden Seite.

SCHRITT 6

Sind sie fertig, kannst Du sie zum Auskühlen von Deiner Backunterlage auf ein Gitter legen. Sie eignen sich z.B. als Ersatz für Burger Buns oder als Beilage zu einem tollen Salat oder zu einem **Humus** oder **Dip**. Du kannst sie einfrieren oder im Kühlschrank lagern. Da empfiehlt es sich dann, sie vor dem Verzehr z.B. kurz in der Heißluftfritteuse aufzubacken.