

HÜTTENKÄSE-GENUSS MIT OFENGEMÜSE IM WRAP



ZUTATEN

für die Wraps (2 St.)

200 g b*Hüttenkäse
4 EL gehackte Brokkoli Röschen
25 g b*Haferflocken Kleinblatt
100 g geriebener bioladen*Gouda
1 Ei, etwas Salz

für das Ofengemüse

ca. 1 kg gemischtes Gemüse (Pastinake,
Möhre, Süßkartoffel, Rote Bete)
1 TL Honig oder Agavendicksaft
2 TL Thymian, 2-3 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer

für den Hüttenkäse-Tomaten-Dipp

200 g b*Hüttenkäse
3 EL fettarmer Joghurt mild
50 g b*Tomaten sonnengetrocknet
1 Tomate, 1 Knoblauchzehe
1 Hand voll Basilikum frisch
1 EL b*Tomatenmark
1/2 TL b*Agavendicksaft, Salz und Pfeffer

... SO GEHT'S

Wraps

1. Haferflocken im Mixer zu Mehl verarbeiten und mit den restlichen Zutaten mischen.
2. Die Masse in 2 flachen Kreisen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben
3. Bei 180 Grad Umluft für ca. 20 Minuten goldgelb backen.
4. Anschließend kurz abkühlen lassen und nach Herzenslust belegen.

Ofengemüse

1. Gemüse waschen, schälen und in Stifte schneiden.
2. Mit Öl und Honig marinieren und mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen.
3. Im Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze für 35- 40 Minuten backen.

Hüttenkäse-Tomaten-Dip

1. Die Hälfte des Hüttenkäses mit Joghurt, Tomatenmark und dem fein gehackten Knoblauch im Mixer zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten.
2. Die Tomate klein würfeln, die getrockneten Tomaten kleinschneiden, den Basilikum leicht zerhacken und zusammen mit dem restlichen Hüttenkäse unter die Masse rühren.
3. Alles mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

GUTES GELINGEN UND GUTEN APPETIT