

- [Schulaktion Gesunde Pause](#)
- [Rezepte](#)
- Bunte Pausengesichter

Bunte Pausengesichter



Zutaten für 12 Stück:

- 3 kleine Salamis (je 25g)
- 1 Tomate (groß)
- 1 gelbe Paprika
- 60g Vollkorn Haferfleks® Knusper-Klassik
- 140g Weizenmehl (Type 550)
- 1½ TL Backpulver
- ½ TL Jodsalz
- ½ TL Natronpulver
- 1 Ei (Gew.-Kl. M)
- 50ml Biskin® Pflanzenöl
- 180g Buttermilch
- 2 EL Blütenzarte Köllnflocken
- 1 Minisalami und rote Paprika zum Verzieren

Zubereitung:

Backofen vorheizen. Salmis in kleine Scheiben schneiden. Tomate und Paprika waschen, putzen und klein würfeln. Rote Paprika für die Verzierung in Schnitze schneiden. Blütenzarte Köllnflocken, Mehl, Backpulver, Salz, Natron, Salami-, Paprika- sowie Tomatenwürfel mischen. Ei verquirlen und zusammen mit Biskin® sowie Buttermilch hinzufügen und verrühren. Teig in Papierbackförmchen oder ausgefettete Tartelettförmchen einfüllen. Mit Blütenzarten Köllnflocken, Salami und roter Paprika Gesichter auf jedes Törtchen auflegen und backen.
Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Ober-/Unterhitze: 180 °C

Umluft: 160 °C

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Backzeit: ca. 25 Minuten

Nährwertangaben pro Stück:

5g Eiweiß, 14g Kohlenhydrate, 2g Ballaststoffe, 8g Fett, 148 kcal/619 kJ