



„Crunch“ Gemüse

Zutaten:

250	g	Kartoffeln
250	g	Zucchini
150	g	Karotte
130	g	Mehl, glatt
100	g	Parmesan, gerieben
170	ml	Wasser
1	EL	natives Olivenöl extra
		Salz und Pfeffer
		Eventuell Knoblauch

Herstellung:

1. Das Gemüse waschen, die Enden entfernen, schälen und mit einer groben Reibe raspeln.
2. Mehl und Parmesan in einer Schüssel geben und mit einem Schneebesen das Wasser und das Olivenöl einrühren, so dass es eine homogene Masse bildet.
3. Das Gemüse hinzufügen, gut vermengen und würzen.
4. Die Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegten Backblech umfüllen.
5. Masse glattstreichen, für ein knusprigeres Ergebnis die Oberfläche mit etwas Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 40 Minuten backen.
6. Kurz überkühlen, in geeignete Quadrate schneiden und. . .

SNACKEN

