



Hackfleisch-Schnecken

Backen: ca. 25 Min.

Mahlzeit zum Mitnehmen für 4 Personen

I Portion Express-Teig
(siehe «Hackfleischwähre»)

je I Portion Belag, ohne
Fleischbouillon, aber zu-
sätzlich mit $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz
zubereitet, **und Kräuter-
mischung** (siehe
«Hackfleischwähre»)

Den Teig zu einem Rechteck von
ca. 20×50 cm auswalzen. Belag und
Streusel darauf verteilen, dabei
ringum einen ca. 2 cm breiten Rand
frei lassen. Teig von der Längsseite
her aufrollen, Enden gerade schnei-
den. Rolle in 8 ca. 6 cm lange Stücke
schneiden, auf ein vorbereitetes
Blech stellen. Je 1 Streifen Back-
papier (ca. 3×42 cm) um die Rollen
wickeln, mit Küchenschnur binden.

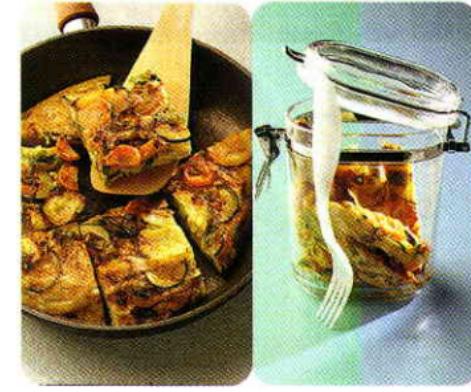
Backen: 10 Min. in der Mitte des
auf 230 Grad vorgeheizten Ofens,
dann ca. 25 Min. bei 180 Grad
fertig backen.

Schneller gehts: mit einem recht-
eckig ausgewalzten Kuchenteig
(25×42 cm). Rollen 10 Min. in der
Mitte des auf 230 Grad vorgeheiz-
ten Ofens backen, dann ca. 35 Min.
bei 180 Grad fertig backen.

Pro Person: 32 g Fett, 30 g Eiweiss,
51 g Kohlenhydrate, 2574 kJ (615 kcal)

Internet-Rezept

Gemüse-Frittata



Auch aus dieser sommerlichen
Gemüse-Frittata wird ein raffinier-
ter Salat als Mahlzeit fürs Büro
oder unterwegs. Das Rezept dazu
können Sie auf unserer Website

www.bettybossi.ch

(www.bettybossi.ch/links/aktuell)
herunterladen oder per
Fax 044 209 19 22 oder
Telefon 044 209 18 33 bestellen.