



Hackfleisch-Schnecken

Backen: ca. 25 Min.

Mahlzeit zum Mitnehmen für 4 Personen

I Portion Express-Teig
(siehe «Hackfleischwähe»)

je I Portion Belag, ohne Fleischbouillon, aber zusätzlich mit ½ Teelöffel Salz zubereitet, und **Kräuter-mischung** (siehe «Hackfleischwähe»)

Den Teig zu einem Rechteck von ca. 20 x 50 cm auswallen. Belag und Streusel darauf verteilen, dabei ringsum einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen. Teig von der Längsseite her aufrollen, Enden gerade schneiden. Rolle in 8 ca. 6 cm lange Stücke schneiden, auf ein vorbereitetes Blech stellen. Je 1 Streifen Backpapier (ca. 3 x 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 rechteckig ausgewallten Kuchenteig (25 x 42 cm). Rollen 10 Min. in der Mitte des auf 230 Grad vorgeheizten Ofens backen, dann ca. 35 Min. bei 180 Grad fertig backen.

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

Internet-Rezept

Gemüse-Frittata



Auch aus dieser sommerlichen Gemüse-Frittata wird ein raffinierter 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.