

13. Dezember



Bethmännchen



Zutaten:



4-5 EL Haferflocken
ein Apfel (nur für Mittelhamster)
eine halbe Gurke
etwas Petersilie
eine Hand voll Kürbiskerne
eine Hand voll Haselnüsse

Zubereitung:



**Den Apfel und die Gurke raspeln,
die Petersilie hacken.**

**Dann gut mit den Haferflocken
verkneten.**

**Aus dem Teig einen kleinen Fladen
auf der Hand formen und je eine
Haselnuss in die Mitte geben.**

**Den Teig so zu einer Kugel rollen,
dass die Haselnuss davon
umschlossen wird.**

Nun je drei Kürbiskerne auf die

Teigkugel drücken.

**Die Bethmännchen ca. 30-40 Minuten
bei 100°C backen.**



Geschmackstest bestanden!