



**happy eating**

VITAL.GESUND.DIÄTOLOGIE

Viktoria Grims, BSc  
Freiberufliche Diätologin  
Mobil: +43 677 623 823 65  
info@happy-eating.at  
www.happy-eating.at

## Hirse-Topfen-Laibchen

### Zutaten: für 4 Personen

- 250 g Hirse
- 500 ml Wasser
- 250 g Magertopfen
- 1 Ei
- 70 g Haferflocken
- 150 g geriebener Käse
- Kräuter nach Belieben (frisch od. TK)
- Suppenwürze
- Salz und Pfeffer



### Zubereitung:

♥ Das Wasser mit der Suppenwürze zum Kochen bringen. Die Hirse einrühren und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Danach den Deckel auf den Topf geben und noch einige Minuten nachquellen lassen. Das Backrohr auf 180°C Umluft vorheizen.

♥ Die leicht abgekühlte Hirse mit dem Topfen, dem Ei, den Haferflocken sowie dem geriebenen Käse verrühren. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.

♥ Die Masse zu Laibchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. In den Ofen geben und ca. 20-30 Minuten (je nach Größe) backen. Bei der Hälfte der Backzeit sollte man die Laibchen wenden. Wenn sie auf beiden Seiten eine schöne goldbraune Farbe haben, sind sie fertig.

♥ Die Laibchen lassen sich gut einfrieren. So hat man auch an stressigen Tagen ein reichhaltiges und gesundes Essen. Mit einem leichten Joghurt-Kräuterdip und frischem Gemüse schmecken die Laibchen besonders lecker. Guten Appetit!