



Roggen-Schmackos mit Tatar

Zutaten:

250g Tatar (mageres Rinderhack)
150g Roggen-Vollkornmehl
75g Haferflocken
1 Ei Handelsklasse L
Ca. 50g Fleischbrühe

Zubereitung:

1. Das Tatar, das Mehl, die Haferflocken und das Ei in einer Schüssel verkneten.
2. Dann solange Brühe zufügen, bis die Masse gut formbar ist.
3. Den Teig jetzt ausrollen und Plätzchen ausstechen.
4. Diese auf ein Backblech legen und bei 180 Grad für ca. 20 Minuten backen.

