

Folgendes Rezept ist als Vorspeise geeignet oder als leichtes Abendessen mit einem frischen Salat

Gartenhappen

(weil wir auf Äpfel stehen)

- 1 Baguette
- 2 kleine säuerliche Äpfel
- 1 EL gehackte Petersilie
(kann man auch weglassen, wenn man grad keine hat)
- 75 Gouda, frisch gerieben (Emmentaler geht auch)
- 150 g Mett
- 1 EL Sonnenblumenkerne

1. Brot in Scheiben schneiden,
leicht toasten (wenn nicht ist es auch nicht schlimm)
Backofen auf 180° vorheizen.
Äpfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, raspeln.

2. Apfelraspel, Petersilie, Gouda und Mett mischen und auf
die Brote streichen.

Nach Bel. zur Garnitur eine dünne Apfelscheibe drauf legen.
Mit Sonnenblumenkernen bestreuen (hab ich das letzte Mal vergessen, war auch nicht
schlimm).

Im Backofen (Mitte, Umluft 160°) 12 – 15 Minuten überbacken.