

# Dinkel Kaspressnuggets

Kinder lieben ja bekanntlich alles, was sie mit den Fingern essen können. Daher sind diese Dinkel-Kaspress-Nuggets bei uns besonders beliebt. Dazu ein leichter Joghurtdip und fertig ist ein super schnelles und leckeres Mittagessen.

## Dinkel Kaspressnuggets

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

### Zutaten:

- 200g [Landleben Dinkel Knödelbrot](#)
- 220ml Milch
- 150g geriebenen Käse (z.B. Emmentaler)
- 1 Ei
- 1 Karotte
- 1/2 TL Salz
- 1 EL gehackte Petersilie

### Zubereitung:

Dinkel Knödelbrot, Milch, geriebenen Käse, Ei, fein geraspelte Karotte, Salz und Petersilie vermengen und zugedeckt für 15 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit das Backrohr auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Die Knödelmasse kräftig durchkneten und dann mit feuchten Händen Nuggets formen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und für 15 Minuten backen.

Dazu schmeckt ein leichter Joghurt Dip.

**Tipp:** Die Nuggets können ohne Bedenken in größeren Mengen zubereitet und eingefroren werden. Bei Bedarf auftauen und auch z.B. in einer heißen Suppe genießen.

[www.land-leben.com](http://www.land-leben.com)