

## Haferflocken-Gemüse-Riegel

### Zutaten

200 g Parmesan  
10 g Petersilie  
150 g Zwiebeln  
200 g Möhren  
200 g Zucchini  
200 g Haferflocken  
3 Eier  
1 EL Salz  
1 Prise Pfeffer

### Zubereitung

- Backofen auf 190 Grad vorheizen und eine hohe Backform mit Backpapier auslegen
- Parmesan und Petersilie mit Mixer kleinmixen
- Haferflocken, Eier, Salz und Pfeffer beimischen und vermengen
- Zwiebel, Möhren und Zucchini kleinmixen und dem Rest beimengen
- Den Teig in die Backform geben und 25-30 min bei 190 Grad goldbraun backen
- Haferflocken-Gemüse-Riegel aus dem Backofen nehmen und warm in Teile schneiden
- 10 min in der Form abkühlen lassen und auf ein Kuchengitter geben
- Dann warm oder kalt servieren