



## Benötigte Zutaten

### Gefüllte Salzstangerl

60 g **Premium Teebutter**

1 Ei

1 Pkg. Germ

100 g Käse

3 EL Zucker

1 kg Mehl

1/2 l **Premium Alpenmilch**

1 Bund Schnittlauch oder Petersilie

1 Becher **Premium Sauerrahm**

Salz

200 g Schinken (fein geschnitten)

### Eiaufstrich

1 Pkg. **Premium Frischkäse**

1 Bund Schnittlauch

2 Eier

etwas **Premium Teebutter**

Salz, Pfeffer

ev. Essiggurkerl

## Ausgiebiges Katerfrühstück

Gibt Energie nach langen Nächten

### Anleitung

Zubereitung gefüllte Salzstangerl:

1. Mehl, zerbröselter Germ, Salz, Zucker, Ei, Sauerrahm, abgebröselte Butter und Milch in einer Schüssel zu einem Teig verarbeiten bis sich der Teig von der Schüssel löst.
2. Danach den Teig in 4 Teile teilen und jeden Teil einzeln ausrollen, achteln und Dreiecke ausschneiden.
3. Die Fülle (Schinken, Käse, Salz und Petersilie oder Schnittlauch) kommt auf ein Dreieck rauf und man formt wie gewohnt die Salzstangen.
4. Mit Ei bestreichen, eventuell salzen oder auch mit Kümmel oder Käse bestreuen.
5. Ins vorgeheizte Backrohr und bei 180°C, 15 bis 20 Minuten backen.

Zubereitung Eiaufstrich:

6. Gervais mit Butter und Schnittlauch abrühren. Eier (und eventuell Gurkerl) klein schneiden und unter die Masse heben. Würzen.

Zubereitung Katersmoothie:

7. Alle Zutaten in einem Mixer pürieren.
8. Tipp: Beim Katerfrühstück sollte nie ein Smoothie mit Honig fehlen, da sowohl der Honig als auch das Obst Fruchtzucker enthalten und somit den Abbau des Alkohols begünstigen.
9. Zudem sorgt das Obst für die nötige Portion Vitamin C, das bei der Entgiftung der Leber hilft.

**SalzburgMilch**



Katersmoothie

1 Banane

1 Kiwi

1 Apfel

1 EL Honig



Ein Rezept vom  
ORF Fernsegarten