



# GRUSELI GEBÄCKE MUMIEN BARS

Gruselige Mumien Bars sorgen für den leckersten Halloween-Snack aller Zeiten.

ZEITSCHÄTZUNG  
**30 MIN**

SCHWIERIGKEIT  
**SUPER EASY**

ERNÄHRUNG  
**VEGETARISCH**

## DAS BRAUCHST DU

für 4-5 pikante Mumien:

- 1 Packung Mürbteig
- 1 Packung **Simply Good Karotten Zoodles**
- 150 g Kürbis
- 55 g Frischkäse
- 1 TL Paprikapulver
- Prise Chili
- 1 EL brauner Zucker
- Prise Zimt
- 1/2 TL Ingwer, gemahlen
- 1/2 TL Muskat, gemahlen
- Prise Salz und Pfeffer
- 1 Eigelb zum Bestreichen
- 100 g geriebener Käse
- Zuckeraugen

## SO GELINGT'S DIR



1 Simply Good Karotten Zoodles & Kürbis mit einem Mixstab pürieren. Anschließend Frischkäse, Gewürze und Zucker untermischen.



2 Die Hälfte des Mürbteigs in gleich große Rechtecke schneiden.



3 Die andere Hälfte mit verquirltem Ei bestreichen, mit geriebenem Käse bestreuen, salzen und pfeffern. Teig anschließend in Streifen schneiden.



4 Die Rechtecke mit dem Karotten-Kürbispüree bestreichen und Streifen quer über die Rechtecke legen. Nach oben hin etwas Platz für die "Mumienaugen" lassen. Bei 180 Grad Heißluft für 12-15 Minuten backen.



Mumienaugen auf die Bars setzen und fertig sind eure gruselig leckeren Mumien Bars.