gesund und lecker

gesund und lecker

gesund und lecker



© ♥ Merlins magisches Zauberwald-Backbuch ♥

ZUTATEN

1 EL Olivenöl, 2 Eier
50 ml Kokoswasser
100 g Kartoffelmehl
50 g Hüttenkäse "light"
50 g Buchweizenmehl
70 g Babyglas "Birne pur"
50 g Frischkäse natur
1 Handvoll Gänseblümchenblüten (ungespritzt)
(ergibt 2 Vollblechmatten)



ZUBEREITUNG

- 1. Alle Zutaten (ohne Blüten) pürieren. Der Teig sollte eine pfannkuchenartige Konsistenz haben (ggf. mit Mehl/Kokoswasser optimieren).
- 2. Gänseblümchenblüten unterheben (nicht pürieren).
- 3. Den Teig ca. 30 Min. ruhen lassen und im Anschluss gleichmäßig in die Mulden einer Backmatte füllen.
- Die befüllte Backmatte für 30-40 Min. bei 150°C (Umluft) im vorgeheizten Backofen backen.
- 5. Leckerlis in den Dörrautomaten füllen und ca. 4 Std. bei 70°C trocknen. So werden sie richtig schön knusprig und sind mehrere Wochen haltbar.
- Temperatur und Backzeit können je nach Backofen und Backmattenart variieren.



30-40 Min.



150°C, vorheizen

\$\$\$ ca. 4 Std. / 70°C

MERLINS TIPP:

Sehr gerne verwende ich als Backzutat essbare Pflanzen, Kräuter und Blüten aus unserem Garten. Bellis perennis, das Gänseblümchen, verwandelt die Wiese hinter unserem Haus jedes Jahr in ein Blütenmeer. Und da ich dieses kleine Blümchen so sehr mag und es auch zudem noch äußerst gesund ist (es enthält sekundäre Pflanzenstoffe wie Gerbstoffe, Flavonoide und Saponine sowie den Ballaststoff Inulin), darf es in unserer Ernährung einfach nicht fehlen ... natürlich auch nicht in den selbst gemachten Hundeleckerlis.

WICHTIG: Bitte unbedingt darauf achten, dass ihr für diese leckere Knabberei ausschließlich ungespritzte Gänseblümchenblüten verwendet!

Achte stets darauf, dass alle verwendeten Zutaten hundegerecht und gut verträglich sind!