



Hundeleckerlis selber machen  
wissen, was drin ist!

# THUNFISCHSTICKS *mit Quark*



© ❤️ Merlin's magisches Zauberwald-Backbuch ❤️

## ZUTATEN

- 1 TL Kokosöl
  - 2 Eier
  - 400 g Reis (vorgekocht)
  - 250 g Quark (Magerstufe)
  - 260 g Thunfisch in Eigenschaft
  - 100 g Parmesan (fein gerieben)

(ergibt 2 Stangenmatten)



 ca. 60 Min.



## ZUBEREITUNG

1. Reis ohne Salz vorkochen, Thunfisch über ein Sieb abgießen.
  2. Alle Zutaten mit dem Handmixer verrühren (nicht pürieren).
  3. Den Teig ca. 15 Min. ruhen lassen und im Anschluss gleichmäßig in die Mulden einer Backmatte füllen.
  4. Die befüllte Backmatte für ca. 60 Min. bei 180°C (Umluft) im vorgeheizten Backofen backen.
  5. Leckerlis in den Dörrautomaten füllen und ca. 5 Std. bei 70°C trocknen. So werden sie richtig schön knusprig und sind mehrere Wochen haltbar.
  6. Temperatur und Backzeit können je nach Backofen und Backmattenart variieren.



MERLINS TIPP:

Hier haben wir ein Rezept, das komplett ohne Mehl auskommt! Thunfisch, Quark, Reis und Parmesan ... eine leckere Zutatenkombi für den extra-crunchy Knabberspaß, der – mit Gewürzen verfeinert – auch das Herz des einen oder anderen Zweibeiners höherschlagen lässt. Diese Knusperstangen sind ideal für den gemeinsamen abendlichen Knabberspaß vorm Fernseher. Aber Vorsicht: Suchtfahr!

Bei diesem Rezept wird der Teig übrigens nicht püriert, sondern lediglich mit dem Handmixer verrührt, sodass die grobe Struktur der Zutaten erhalten bleibt.

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