



Tanja Haß  
Barf-Beratung  
„gesund beginnt im Mund“

## ***Ziegenkäse/Quark mit Kurkuma***

### **Zutatenliste:**

Kurkuma, unter anderem auch gelber Ingwer genannt.

Dieses Ingwergewächs ist ein Allrounder, Kurkuma hat z.B. starke entzündungshemmende Eigenschaften, stärkt das Immunsystem und fördert die Verdauung. Und das ist nur ein kleiner Auszug dessen was Kurkuma alles kann, aber vor allem schmeckt er auch köstlich.

- 150g Ziegenkäse
- 100g Nackthafer (*wahlweise könnte man auch 200g Haferflocken nehmen*)
- 100g Haferflocken
- 200g Vollfett-Quark
- 1TL Chiasamen
- 2TL Kurkuma
- 3 Eier
- 2 EL Hanf-Öl
- 50g Wasser (*wenn nötig etwas mehr*)

### Zubereitung:

- Backofen auf 170 Grad, Umluft vorheizen
- Als erstes den Käse, Samen, Nackthafer und die Haferflocken zerkleinern
- Danach erst den Quark, das Kurkuma-Pulver, die Eier, das Öl und das Wasser dazu geben und alles zu einem Teig verrühren.
- den Teig auf Backmatten verteilen
- 2 Backmatten sind kein Problem, auf die mittlere und untere Schiene
- bei 170 Grad, 30-40 Minuten backen, bis sie goldfarbig sind
- anschließend sollten die Leckerlis noch einige Tage an der Luft getrocknet werden oder wer hat, kann diesen Vorgang auch beschleunigen mit einem Dörrautomaten. In diesem Fall die Leckerlis bei 70 Grad 1 Std. trocknen