



Tanja Haß
Barf-Beratung
„gesund beginnt im Mund“

Ziegenkäse/Thunfisch/Zucchini

Zutatenliste:

Wieder ein Rezept mit meinem geliebten Kurkuma.

Dieses Ingwergewächs ist ein Allrounder, Kurkuma hat z.B. starke entzündungshemmende Eigenschaften, stärkt das Immunsystem und fördert die Verdauung.

Meine Mädels finden diese Leckerli besonders lecker. ;)

- 150g Ziegenkäse
- 100g Parmesan
- 50g Weizenmehl (*in diesem Fall selbst gemahlen, Ihr könnt aber gerne Dinkelmehl nehmen*)
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 150g Creme Fraiche
- 100g Zucchini
- 2TL Kurkuma
- 2 Eier
- 1 ganzen Ei = mit Schale
- 2 EL Lachs-Öl

Zubereitung:

- Backofen auf 170 Grad, Umluft vorheizen
- Thunfisch, Parmesan, den Ziegenkäse und die Zucchini zerkleinern
- Danach erst die restlichen Zutaten dazu geben und alles zu einem recht flüssigen Teig verrühren.
- den Teig auf Backmatten verteilen
- 2 Backmatten sind kein Problem, auf die mittlere und untere Schiene
- bei 170 Grad, 20 - max. 30 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 max. 1 Std. trocknen