



Tanja Haß
Barf-Beratung
„gesund beginnt im Mund“

Thunfisch/Parmesan Leckerli

Zutatenliste:

Ich nehme am liebsten den Thunfisch im eigenen Saft.

So habe ich schon etwas Flüssigkeit und kann mein eigenes bevorzugtes Öl hinzufügen und nicht das aus der Dose.

- 1 Dose Thunfisch (*im eigenen Saft*)
- 100g Parmesan
- 100g Dinkelflocken
- 75g Schmand
- 2 Eier, Bio & Zimmertemperatur
- 2 EL Leinsamen Öl

Zubereitung:

- Backofen auf 150 Grad, Umluft vorheizen
- Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und zerkleinern (*z.B. mit einem Stabmixer oder in einer Küchenmaschine*)
- den Teig z.B. auf Backmatten verteilen
- mittlere Schiene
- bei 150 Grad, 30 Minuten backen, bis sie leicht 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 2 Std. trocknen