



Tanja Haß
Barf-Beratung
„gesund beginnt im Mund“

Rote Beete mit Hüttenkäse

Zutatenliste:

Bei diesem Rezept habe ich die Rote Beete aus der Verpackung (*Obst.-/Gemüsetheke*) genommen.

Um den Leckerlies noch einen gesunden touch zu geben, habe ich Hagebuttenpulver dazu gegeben.

Hagebutten sind echte Vitamin C Bomben und gerade im Herbst/Winter eine gute Unterstützung für das Immunsystem, sowohl für uns Zweibeiner als auch für unsere vierbeinigen Lieblinge.

- 150g Rote Beete
- 200g Hüttenkäse
- 200g Dinkelflocken
- 15g Hagebutten
- 2 Eier, Bio & Zimmertemperatur
- 5g Dorschlebertran

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
- 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