



Tanja Haß
Barf-Beratung
„gesund beginnt im Mund“

Spinat & Hüttenkäse

Zutatenliste:

Spinat ist gesund, nicht nur für uns, sondern auch für unsere Lieblinge.
Reichlich Vitamine (*Vitalstoffe*) sind enthalten und schmecken tut's auch ;)
In Spinat ist z.B. sehr viel Beta-Carotin – das ist die Vorstufe von Vitamin A.

In Seealgen ist Jod enthalten und Vitamin B12. Vit. B12 ist sehr wichtig für viele Stoffwechselprozesse, für die Blutbildung und die Zellteilung + Jod.

- 100g Spinat
- 200g Hüttenkäse
- 200g Dinkelflocken
- 10g Seealgen
- 2 Eier, Bio & Zimmertemperatur
- 5g BarfersOmega 3-6-9
- 150g Wasser (*bei Bedarf auch mehr*)

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