

GESUNDE LECKERLIS REZEPTE

Sie benötigen eine **Silikonbackmatte** (Fettabtropfmatte). Diese bitte vor Gebrauch waschen und mehrere Stunden bei 200° ausdünsten lassen.

Zubereitung:

Den fertigen Teig in die Matte gießen und anschließend mit einem Teigschaber gleichmäßig verteilen. Die Backmatte bei empfohlener Zeit und Temperatur in den Backofen geben, bis die Leckerlis goldbraun und kross sind.

Die gebackenen Leckerlis sind in einer verschlossenen Box 2-3 Wochen haltbar. Um die Haltbarkeit zu verlängern, können die übrigen Leckerlis eingefroren werden.

Tipp:

Bei Mundgeruch kann etwas kleingehackte Petersilie mit in den Teig gegeben werden.

Kartoffel-Hüttenkäse

3	Eier
1 Becher	körniger Frischkäse
1,5 Kaffeetassen	Kartoffelmehl
2 EL	Sonnenblumenöl

➔ Ca. 30 min bei 170° Ober-/Unterhitze



Thunfisch

2	Eier
250g	Quark
1 Dose	Thunfisch im eigenen Saft
1-2 EL	Buchweizenmehl
2 EL	Rapsöl

➔ Ca. 25 min bei 200° Ober-/Unterhitze

GESUNDE LECKERLIS REZEPTE

Banane/Karotte

- 2 Karotten
- 2 Bananen
- 2 EL Chia Samen
- 6 EL Wasser
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 200g Buchweizenmehl

- Chia Samen und Wasser in eine kleine Schüssel geben und 10 min quellen lassen
- Banane zerstampfen und Karotten klein raspeln

- Ca. 30-35 min bei 170° Ober-/Unterhitze

Bitte beachten Sie:

Beim Verzehr von großen Mengen an Leckerlis (z. B. beim Training) ziehen Sie bitte 10-20% von der Tagesration ab.