

Leberwurstkekse

1kg	Mehl (alternativ Kartoffel- oder Buchweizenmehl)	125g	Kalbsleberwurst	2 EL	Öl
		2	Eier	350ml	Wasser

Zubereitung:

1. Zutaten zu Teig verkneten und ausrollen (1,5cm dick)
2. Motive ausstechen
3. Kekse auf mittlerer Schiene bei 175° ca. 25 min backen
4. Kekse in trockener Umgebung mind. 2 Tage aushärten lassen

Haferflocken-Kekse (vegetarisch)

400g	Haferflocken	3	Eier
1	Banane	2 EL	Sojamehl

Zubereitung:

1. Eiweiß zu Eischnee schlagen
2. Banane mit Eigelb, Haferflocken und Sojamehl vermischen
3. Eischnee unterheben und kleine Häufchen auf Backpapier verteilen
4. Kekse auf mittlerer Schiene ca. 20 min backen (150°)

Fisch-Kekse (Proteine und Omega-3-Fettsäuren)

400g	Mehl (Weizen oder Dinkel)	50g	Quark
300g	fettreicher Seefisch (püriert)	etwas	Milch

Zubereitung:

1. Zutaten mit Mixer vermischen
2. Teig ausrollen und Motive ausstechen
3. Kekse bei 150° ca. 30 min backen
4. Fertige Kekse gekühlt lagern und innerhalb von drei Tagen aufbrauchen (oder einfrieren)

Eierkuchen (besonders weich)

200g	Dinkelmehl	100g	Fisch oder Fleisch
250g	Milch	2	Eier

Zubereitung:

1. Zutaten zu zähem Teig vermischen
2. Teig in gefetteter Pfanne zu Eierkuchen backen
3. Eierkuchen in mundgerechte Stücke scheiden

Wasser-Eis

Saft (Gemüse oder Obst) / Fleischbrühe	Eiswürfelbehälter
---	-------------------

Zubereitung:

1. Saft / Fleischbrühe in Eiswürfelbehälter füllen
2. Behälter in Tiefkühlfach stellen und gefrieren lassen
3. Bei Bedarf Eiswürfel entnehmen

Bananen-Chips (vegetarisch)

2	mittelgroße, sehr reife Bananen	150g	Weizengries
		1 EL	Honig

Zubereitung:

1. Bananen zerdrücken, mit Gries und Honig vermischen
2. Masse ausrollen (ca. 1cm dick), Formen ausstechen oder -schneiden
3. Chips bei 180° für ca. 20 min backen

Quarkpralinen (vegetarisch)

200g	feine Haferflocken	6 EL	Buttermilch	1 EL	Ahornsirup
100g	Dinkelmehl	5 EL	Öl (Distelöl oder Olivenöl)	150g	Magerquark
1	Ei				

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu Teig vermischen
2. ca. 6 EL Buttermilch zugeben, sodass ein ein Teig guter Konsistenz entsteht
3. Kleine Kugeln formen und auf Backblech verteilen
4. Kugeln bei 180° ca. 25 min backen

Thunfischtaler

1 Dose	Thunfisch im eigenen Saft	1	Ei	150g	Hundeflocken (oder Haferflocken)
2 EL	Öl	300g	Maismehl		

Zubereitung:

1. Alle Zutaten vermischen und Taler formen (ca. 1cm dick)
2. Evtl. Öl oder Wasser in Teig geben, wenn zu trocken
3. Taler bei 150° ca. 30 min backen (evtl. bei leicht geöffnetem Backofen nachtrocknen)

Joghurt-Dinkel-Taler (vegetarisch)

100g	Dinkelmehl	1	EL Honig	150g	Naturjoghurt (ein kleiner Becher)
100g	Haferflocken	1	geriebener Apfel		
50g	Reismehl		Prise Zimt		

Zubereitung:

1. Alle Zutaten vermischen und Teig ausrollen (ca. 1cm dick)
2. Motive ausstechen oder Taler formen
3. Ca. 45 min bei 150° backen, evtl. bei geringer Hitze nachtrocknen lassen