

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