

Leckerlies – gesund und selbst gemacht



Grundrezept:

Rinderleber pürieren und soviel Haferflocken in den Mixer schütten, bis sich der Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen lässt.

Meine unelegante aber praktische Methode: Hände einmehlen und den Teig aufs Blech drücken ☺

Für 20 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 200° backen.

Die Teigplatte wird anschließend in Streifen bzw. Stücke geschnitten. Die Kekse behalten nach dieser kurzen Backzeit einen Anteil an Restfeuchtigkeit, deshalb sollte man sie nicht in Plastikbehältern oder -tüten aufbewahren. In Papiertüten oder in einer offenen Dose halten sich mehrere Wochen, ohne zu schimmeln.

Sie lassen sich auch sehr gut (portionsweise) einfrieren.

Man kann sie auch für mehrere Stunden im Ofen bei 50° austrocknen lassen, sie werden dann richtig hart und halten ewig. Ein Holzlöffel in die Ofentür klemmen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

Der Teig wird geschmeidiger, wenn man etwas Oliven- oder Distelöl hinzufügt.

Die kalorienarme Variante (finden aber auch schlanke Windis super lecker!) wird mit Tunfisch statt Rinderleber gemacht.

Für grüne Happen etwas Petersilie mithacken.

Für das Clickertraining, bei dem man viele kleine weiche Stückchen braucht, kommt noch etwas Gemüse (z.B. Möhre) und/oder ein Ei dazu. So wird der Teig luftiger und es lässt sich in winzige Würfelchen schneiden. Eine gesunde Alternative zu Käse und Fleischwurst.

Guten Appetit und frohes Training wünschen Anne, Kashem & Pablo

anne.sasson@gmx.de