



LECKERLIES SELBER BACKEN

Fisch Cookies



OHNE



OHNE



90g
Dorsch



50g
Lachs



2 EL
Flohsamenschalen



1 TL
Kokosmehl

Zubereitung

Zuerst die Flohsamenschalen im Wasser einweichen, bis eine klebrige matschige Masse entsteht. Den Fisch in kleine Stücke zerschneiden und anschließend alle Zutaten in einer Schüssel zu einem feinen Brei pürieren.

Je nach Bedarf mit Wasser oder Kokosmehl/Flohsamenschalen optimieren so dass der Teig die gewünschte Konsistenz bekommt. Der Teig sollte eine Konsistenz wie ein Pfannkuchenteig haben.

Den flüssigen Teig vorsichtig in die Mulden der Backmatte gleichmäßig verstreichen.

Die befüllte Backmatte für ca. 25-30 min bei 160°C Umluft im Backofen backen. Hier gilt die Backofenangabe auch als Richtwert und kann variieren.



Backzeit
ca. 25-30min



Backofen
Umluft



Temperatur
160°C



Gesamtzeit
45 min



Hinweis

Die Backzeit variiert je nach Backofenart und Backform. Am Besten immer wieder einen Blick in den Ofen werfen und den Zustand der Kekse kontrollieren.