



# HUNDEKEKSE mit PASTINAKE und APFEL

Backmatten-Leckerli sind toll fürs Training - manchmal möchte man aber auch mal was zum Knuspern.

Dazu eignen sich dann Ausstechkekse viel besser und es gibt mittlerweile so viele Ausstecher in allen Größen und Formen. Der Teig muss natürlich viel fester sein, damit man ihn gut ausrollen kann.

Heute gibt es eine vegetarische Variante....

## ZUTATEN:

- 50g Pastinake, fein gerieben
- 50g Apfel, fein gerieben
- 1 EL geschmolzenes Kokosöl ~10g
- 1 Eiklar
- 20g Parmesan, gerieben
- 10g gemahlene Nüsse
- 10g geschrotete Leinsamen
- 1/2 TL gemahlener Ingwer
- 70-90g Buchweizenmehl
- weiteres Mehl nach Bedarf zum Erreichen der richtigen Konsistenz

## ZUBEREITUNG:

- o den Backofen auf 160 Grad Ober/Unterhitze vorheizen
- o alle Zutaten zu einem Teig verkneten (ähnlich Mürbteig), der sich leicht ausrollen lässt, ohne zu kleben
- o mit Mehl bestäuben und gleichmäßig ausrollen ~ 3-4mm dick
- o Kekse ausstechen und auf einem, mit Backpapier belegten, Backblech verteilen
- o 10 -15 Minuten backen, danach die Temperatur auf 60 Grad Umluft reduzieren und die Tür des Backrohrs kurz öffnen
- o etwa 2 Stunden nachtrocknen lassen, um die Haltbarkeit zu erhöhen. Die Kekse sollten nun sehr trocken und hart sein. Man kann die Leckerli in einem Netzbeutel auch an der Luft energiesparend trocknen.

**Viel Spaß beim Ausprobieren** ❤️

