



"WURM-JÄGER" 4.0

mit wurmwidrigen Zutaten

von Katja Kleffner

ZUTATEN

250 g Karottenmus
(od. Babyglas)
4 Eier
1 EL Öl (flüssig)
Je 1 TL getrocknet:
*Wermutkraut, Petersilie,
Labkraut, Oregano,
Fenchelsamen*
125 g Kartoffelmehl
50 g Kürbiskernmehl
30 g Kokosmehl
2 TL Kokosraspel
30 g Hafermehl glutenfrei
(od. Flocken gemahlen)
evtl. Wasser ergänzen

ZUBEREITUNG

- Alle flüssigen Zutaten pürieren (Stabmixer).
- Kräuter hinzu geben, etwas einweichen lassen und nochmals alles pürieren.
- Restliche Zutaten dazu, gut verrühren und zu einem Teig in "Pfannkuchenteig"- Konsistenz verarbeiten.
- Ca. 15 Min. ruhen lassen
- in die gewünschten Backmatten füllen
- und ab in den vorgeheizten Backofen.

BACKZEIT:

bei 160° C / Umluft

Kleine: ca. 30-40 Min.

Mittlere: ca. 40-50 Min.

Große: ca. 50-60 Min.

(je nach Motivdicke/größe)

Bei Bedarf nachdörren!

