



BACKMATTEN
Grundrezept



☆ seit 2023 ☆
© Katja Kleffner

von Katja Kleffner

schnutenkekse.de

ZUTATEN

- 200 g Geschmack**
(Fisch, Fleisch, Gemüse, Wurst, Käse, Nassfutter, Babyglas etc.)
- 100 g Buchweizenmehl**
- 2 Eier (Gr. M)**
- 1 EL Kokosöl (flüssig)**
- evtl. Wasser**
bis z. gewünschten Teigkonsistenz

TIPP:

Bei großen Keksformen
ca. 1 gestr. TL Natron (kein Backpulver!!)
und Säure (Milchprodukt od. 1 EL Apfelessig) ergänzen.

ZUBEREITUNG

- Zutaten, je nach Geschmackszutat vorbereiten (*zerkleinern, schälen, entkernen, garen etc.*) und zusammen mit den übrigen Zutaten (ohne Wasser!) pürieren.
- Evtl. am Ende etwas Wasser ergänzen, bis zur gewünschten Teigkonsistenz.
- Teig ca. 15–30 Min. quellen lassen, damit Luftblasen aufsteigen können.
- Teig gleichmäßig in die Mulden einer Backmatte streichen und ab in den Ofen.

BACKZEIT:

180° C / Umluft (vorheizen)
ca. 25–35 Min
(je nach Größe / Dicke)

Die angegebenen BACKZEITEN sind Richtwerte, da jeder Ofen anders heizt! Bitte immer beobachten!

LAGERUNG:

ca. 2-3 Tage im Kühlschrank (luftdicht) und/oder einfrieren und nach Bedarf auftauen.

EINFACHER GEHT'S NICHT!
4 **Zutaten** bleiben unverändert, während 1 **Zutat** (je nach Geschmack und Verträglichkeit) hinzugefügt wird. **Teigkonsistenz wie MUFFINTEIG!**

