



GEBACKEN 10.04.2022



LÖWENZAHNKEKSE MIT THUNFISCH, APFEL & MANGO

von Katja Kleffner



ZUTATEN

- 1 Dose Thunfisch
(150 g, inkl. Saft)
- 50 g Apfel-Mango-Mark
- 3 Eier (M)
- 2 TL Kurkuma Pulver
- 1 Prise Pfeffer schwarz
- 1 Handvoll Löwenzahnblüten
(ungespritzt/gewaschen)
- 1 EL Kokosöl (flüssig)
- 100 g Kartoffelmehl
- 100 g Dinkelmehl 1050
(evtl. Wasser bis z. Konsistenz)



Glutenfreie Variante:
Bitte Dinkelmehl 1:1 durch
Buchweizenmehl ersetzen!

ZUBEREITUNG

- alle Zutaten (außer Mehl) vorbereiten, zerkleinern und miteinander pürieren (Stabmixer).
- Mehl 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 150° C / Umluft
Gr. S: ca. 40-50 Min.
Gr. M: ca. 50-60 Min.
Gr. L: ca. 60-70 Min.
(je nach Motivdicke/-größe)

Menge:

ca. 1 Vollblech-Matten (Gr. L) und
ca. 2,5 Halbblech-Matten (M)

Bei Bedarf nachdörren!

