



GEBACKEN 22.03.2024



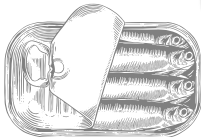
SARDINE MIT TOMATE, APFEL & ARONIABEEREN

von Katja Kleffner

ZUTATEN

- 125 g Sardine in Tomate (Dose)
- 75 g Apfel
(roh/geschält/entkernt)
- 3 Eier (M)
- 1 EL Öl (flüssig)
- 100 g Kartoffelmehl
- 100 g Buchweizenmehl
- 150 ml Aronia-Direktsaft

kein Wasser mehr!



ZUBEREITUNG

- alle Zutaten (außer Mehle) vorbereiten, zerkleinern und miteinander pürieren (Stabmixer).
- Mehle 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

S: ca. 30-40 Min.

M: ca. 40-50 Min.

L: ca. 50-60 Min.

(je nach Motivdicke/-größe)



Menge:

ca. 2,5 Vollblech-Matten Gr. M

Bei Bedarf nachdörren!

