



SMOOTHIE-KEKSE

Rind & Spinat

von Katja Kleffner

ZUTATEN

- 250 ml Smoothie "Rind" o.a.
- 3 Eier
- 1 El Öl (flüssig)
- 100 g Kartoffelmehl
- 75 g Buchweizenmehl
- 75 g Hafermehl glutenfrei
(*od. Flocken gemahlen*)
- 10 g Spinatpulver (optional)
- evtl. Wasser bis z. Teigkonsistenz

ZUBEREITUNG

- Alle flüssigen Zutaten pürieren (Stabmixer).
- 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 150° C / Umluft
Stick-Matte: ca. 80-90 Min.
(je nach Motividicke/größe)

Menge:

ca. 1,5 Stick-Matten

Bei Bedarf nachdörren!

TIPP

Wer kein Spinatpulver zur Verfügung hat, kann dieses auch einfach weglassen.

