



CEBACKEN 03.01.2024



FETA APFEL & BANANE

von Katja Kleffner

ZUTATEN

- 150 g Feta light
- 100 g Banane
- 100 g Apfel
(roh/geschält/entkernt)
- 50 g Hüttenkäse light
- 3 Eier (M)
- 2 gestr. TL Kurkuma Plv
- je 1 Teebtl.-Inhalt:
*Fenchel-Anis-Kümmel,
Kamille, Minze,*
- 1,5 EL Öl (flüssig)
- 150 g Kartoffelmehl
- 150 g Buchweizenmehl
- Kein Wasser!!

ZUBEREITUNG

- alle Zutaten (außer Mehle) vorbereiten, zerkleinern und miteinander pürieren (Stabmixer).
- Mehle dazu, gut verrühren und zu einem Teig in "Rührteig"-Konsistenz verarbeiten.
- Ca. 15 Min. ruhen lassen
- in die gewünschten Backmatten füllen
- und ab in den vorgeheizten Backofen.

BACKZEIT:

bei 160° C / Umluft
ca. 50-60 Min.

Menge:

ca. 1 3/4 Stick-Matten

Teigkonsistenz wie Rührteig!

Bei Bedarf nachdörren!

