



# THUNFISCH MIT MANGO & APFEL

von Katja Kleffner

## ZUTATEN

- 1 Dose Thunfisch  
(inkl. Saft, 150 g)
- 200 g Apfel-Mango-Mark  
(ohne Zusätze)
- 1 EL Öl
- 1 TL Lavendelblüten gemahlen
- 230 g Buchweizenmehl
- 100 g Hafermehl glutenfrei  
(oder Haferflocken gemahlen)
- 15 g Kokosmehl

## ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten verrühren und zu einem formbaren AUSSTECHETEIG verarbeiten,
- evtl. etwas Mehl ergänzen
- ca. 20 Min. quellen lassen
- Teig ca. 5 mm dick ausrollen
- Kekse ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

**BACKZEIT:**  
bei 160° C / Umluft  
ca. 25-30 Min

(bei Bedarf nachdörren)

**Menge:**  
ca. 2 Bleche

