

Fischleckerlis „g’sund und g’schmackig“

Einfach und lecker

810g Moby Dick*

4 Eier

8-10 Esslöffel Kartoffelmehl(oder Buchweizenmehl)

Wasser nach Bedarf

Zubereitung:

Dose Moby Dick öffnen, etwas Wasser dazugeben, mit dem Pürierstab pürieren mit Eier, Mehl(e), etc. verrühren, bis der Teig die Konsistenz eines Pfannkuchen-Teiges hat.

Dann in die Matte(n) streichen, am besten mit einem Teig Schaber.

Ohne Matte: auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech, ca. ½ cm hoch, kurz backen, dann Würfel schneiden, dann nachtrocknen.

ca. 20 bis 30 Minuten (je nach Backmatte) bei 200Grad Umluft in den Ofen. Fertig. Auskühlen und raus lösen.

Wenn man sie durchtrocknen will, im Dörrgerät oder bei ca. 70 Grad 1-2 Stunden im Backofen bei leicht geöffneter Tür. (Vorher aus der Matte geben)

Man kann auch „funktional“ Leckerlis machen. In dem man „Zusätze“ daruntermischt: Relaxtropfen, CBDöl, Knoblauch, Kokosöl, etc. je nach Bedarf – zur Beruhigung, gegen Zecken, etc.



Viel Spaß

* **Moby Dick**: Lachs 31%, Weißfisch 31%, Hering 30%, Reis 4%, Karotte 3%, <1% Hagebutte, Salz, Calcium