



GEBACKEN 09.2019



LABSKAUS KEKSE

von Katja Kleffner

ZUTATEN

150 g Corned Beef
50 g Rohschinkenwürfel
50 g Essiggurken
1/2 Zwiebel (roh/geschält)
4 Eier
1 EL Öl (hitzebeständig)
1 TL Petersilie getr.
20 g Rote Beete Pulver
(alternativ Rote Beete Saft,
anstatt Wasser)
Pfeffer
125 g Kartoffelmehl
35 g Kürbiskernmehl
90 g Dinkelmehl 1050
(evtl. Wasser bis z. Teigkonsistenz)

Glutenfreie Variante:
Anstatt Kürbiskern- u. Dinkelmehl
125 g Buchweizenmehl verwenden!

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
Gr. S: ca. 40-50 Min.

Bei Bedarf nachdörren und dann luftdicht lagern!

TIPP

Als Knabberer eignen sich kleine Keksgrößen am besten!

Guten Appetit!

