

Käse Bällchen

1 Ei
100 g ger. Käse
50 g Mehl
1 Eßl. Milch
6 Sch. Knäckebrot (zerbröselt)

Thunfischtaler

1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
75 g Butter
500 g Mehl
1 Ei
Wasser

Leberwurstbällchen

100 g Leberwurst
200 g Hüttenkäse
120 g Haferflocken zart
120 g Haferflocken Vollkorn
6 Eßl Olivenöl

Alle Zutaten mit dem Mixer vermengen. Bällchen oder Taler formen und bei ca. 180°C im Ofen braun backen.

Knabberkekse

75 g Haferflocken
500 g Weizenvollkornmehl
(fein gemahlen)
130 g Erdnussbutter (weich)
350 g Äpfel (gehackt)
225 ml Wasser

Haferflocken und Weizenvollkornmehl in eine Rührschüssel geben. Erdnussbutter und gehackte Äpfel zufügen. Die Zutaten mit dem Wasser verrühren, füge so viel Wasser zu, bis ein dicker Teig entsteht. Den Teig auf eine bemehlte Unterlage ca. 1 cm dick ausrollen und mit einer Form Kekse ausstechen. Bei 190 °C ca. 20 Minuten backen.

Honig-Hafer-Keks

120 g Hafermehl
350g Weizenvollkornmehl
175 g Honig
125 ml Wasser
 $\frac{1}{2}$ Teel. Zimt(gemahlen)

Weizenvollkornmehl und Hafermehl vermischen, Honig, Wasser und Zimt langsam unterheben, bis ein fester Teig entstanden ist. Evtl. noch etwas Mehl hinzufügen. Den Teig 1 cm dick ausrollen, ausstechen und auf ein ungefettetes Backblech legen. Bei 180°C 20 Minuten backen.

Bananen-Chips

2 Bananen
155g Weizengrieß
1 Eßl. Honig

Die Banane zerdrücken und mit dem Grieß mischen. Den Honig unterrühren. Den Teig ca. 1 cm dick auf einer bemehlten Unterlage ausrollen. Kekse ausstechen und auf ein ungefettetes Blech bei 190°C ca. 20 min backen.

Cranberry-Apfel-Keks

280 g Weizenvollkornmehl
120 g Hafermehl
175 ml Milch
60 g Äpfel (gehackt)
40 g Cranberries (gehackt)

Weizenvollkornmehl und Hafermehl mischen, die Milch unterrühren. Äpfel und Cranberries dazugeben und gut mischen. Den Teig auf einer bemehlten Unterlage ca. 2,5 cm dick ausrollen, Kekse ausstechen und auf ein ungefettetes Blech bei 180°C ca. 25-35 lang