



## Variables Rezept für Backmatten

Reicht für ca 2-3 Matten

300g Geschmackszutaten (Fleisch, Fisch, Obst, Gemüse nach Wahl)  
300g feine Haferflocken  
4 Eier  
1 EL Öl (z.B Kokos)  
ca. 50ml Wasser

1. Alle Zutaten zu einem Teig verrühren, bis er eine Konsistenz wie Pfannkuchenteig hat.  
Ist er zu fest, noch ein bisschen Wasser hinzufügen, ist er zu weich, kann auch geriebener Parmesan andicken.
2. Teig 30 Minuten ruhen lassen. In der Zeit den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen, die Backmatte mit kaltem Wasser ausspülen und leicht einfetten.
3. Mithilfe von einem Teigschaber den Teig auf der Backmatte möglichst ohne Luftblasen verstreichen, überschüssigen Teig zurück in die Schüssel geben.
4. Je nach Zutaten, Backofen und Backmatte brauchen die Kekse ca 20-45 Minuten, sind die Kekse fertig lassen sie sich sehr leicht lösen. Je nach Bräunung bitte Temperatur und Zeit anpassen
5. Wenn alles durchgebacken ist, werden die Kekse auf einem Backblech verteilt und bei 80 Grad 5-6 Stunden mit leicht geöffneter Backofentüre getrocknet um sie haltbarer zu machen.

Sie halten dann, nicht luftdicht verschlossen, 4-8 Wochen!

Viel Spaß beim Ausprobieren und eine schöne Adventszeit 🎄

Anna mit Frieda und Karl