DUKIIIS WEIHNACHTSKEKSE 2017

Weizenvollkornkekse mit Huhn, Karotte und Fenchelsaat
ohne Ei, Zucker, Konservierungs- oder Geschmacksstoffe

ZUTATEN

¾ Tasse	Weizenkörner, fein gemahlen
½ Tasse	Haferflocken, Kleinblatt
½ Tasse	zerpflücktes und klein gehacktes gedünstetes Hühnerfleisch
1 kleine	Karotte, fein geraffelt
1 Essl.	Sonnenblumenöl
1-2 Essl.	Flohsamenschalen
	Wasser nach Bedarf
	Reismehl

ANWEISUNGEN

1. Alle Zutaten vermengen und mit Wasser nach Gefühl zu einem weichen, nicht klebrigen Teig kneten, 20 Min. ruhen lassen, Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze einschalten.
2. Teig mit wenig Reismehl ausrollen und mit einem beliebigen Plätzchenförmchen ausstechen. Plätzchen auf ungefettetes Backpapier auf einem Blech auslegen, auf mittlerer Schiene mind. 20 Minuten backen. Im auskühlenden Backofen noch nachtrocknen und abkühlen lassen. Ab jetzt essbar ☺
3. Wenn die Plätzchen nicht allzu schnell gegessen werden, können sie gut mindestens 1 Woche in einer Dose aufbewahrt werden.
4. Alle Zutaten sind austauschbar (z. B. Karotte gegen Süßkartoffel), die Mengenangaben entsprechen dem amerikanischen Messsystem.

Tipp: Große Menge vorbereiten und aufteilen, die Gewürze ändern, das erzeugt mehr Vielfalt im Geschmack.