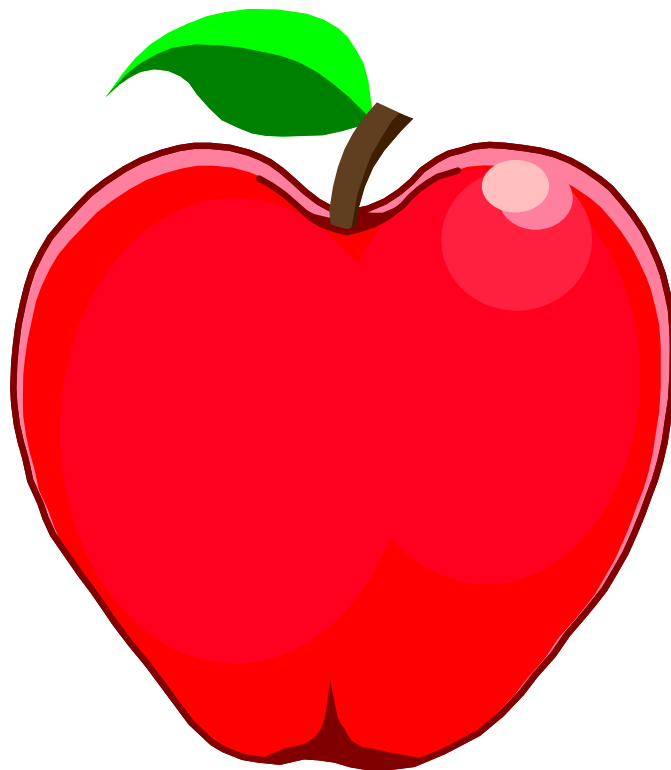
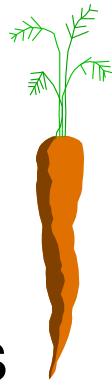


# **Gesunde Leckereien**





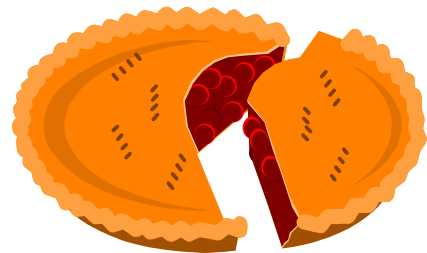
# Alfis Müslisnacks

Sie brauchen

- 500 g Früchtemüsli
- 2 Essl. Weizenkeime
- 2 Essl. Haferkleie
- 1 Geriebener Apfel
- 3 Essl. Honig
- 3 Eier
- Auf Wunsch 1 Essl. Kokosflocken
- Ca. 250 ml Wasser

Alle Zutaten gut miteinander Vermischen und die Masse auf ein Backblech streichen. Bei 180 bis 200°C etwa eine halbe Stunde backen, danach bei 100°C nochmal 30 Minuten trocknen lassen. Abkühlen und in Stücke schneiden oder brechen.

# Kernige Kekse



Sie brauchen

- 500 g Mehl
- 3 Eier
- Ca. 200 ml Milch
- 3 Essl. Zuckerrübensirup
- 1 Teel. Knochenmehl
- 1 Teel. Hefeflocken
- 3 Essl. Sonnenblumenkerne

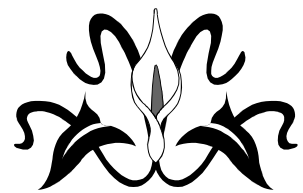
Rühren Sie daraus einen Teig, aus dem Sie die Hundekekse mit einer Form Ihrer Wahl ausstechen. Bei 180 bis 200°C etwa 30 Minuten backen; sollten sie richtig aushärten, danach bei 100°C nochmals 30 Minuten trocknen lassen.

Variante: anstatt Sonnenblumenkerne einfach einmal Kokosflocken.

Oder lassen Sie das Knochenmehl weg, pürieren Sie dafür die Eierschalen und geben Sie diese dazu.

Übrigens kostet eine Riesenportion kernige Kekse nur einen Bruchteil von gekauften Hundekekse!

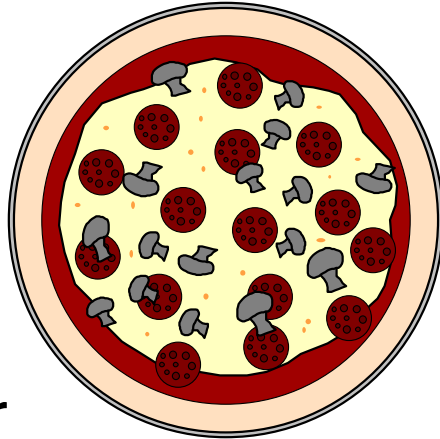
# Honig-Kräutersnacks



Sie brauchen

- 500 g Mehl
- 1 Ei
- 3 Essl. Honig
- Ca. 200 ml Milch
- 2 Essl. Getrocknete Kräuter
- 2 gepresste Knoblauchzehen

Verrühren Sie die Zutaten. Die Mischung ergibt einen trockenen Teig, den Sie zu einer Rolle formen können, von der Sie dann einzelne Taler abschneiden. Diese bei 200°C etwa 20 Minuten backen.



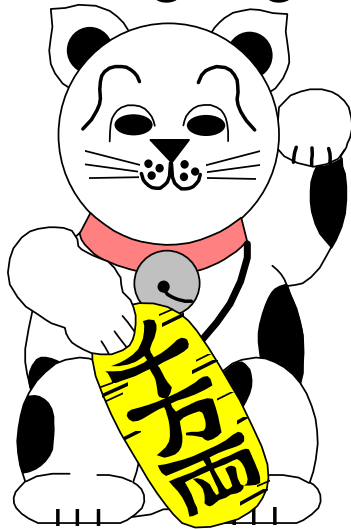
## Bellos Ostertaler

Sie brauchen

- 125 g Butter oder Margarine
- 1 Teel. Fleischbrüheextrakt, gekörnt
- 2 Eier, getrennt
- 250 g zarte Vollkornhaferflocken

Rühren Sie die Butter und das Eigelb schaumig  
fügen Sie die Haferflocken und die Fleischbrühe hinzu und heben Sie zuletzt  
den steif geschlagenen Eischnee unter. Aus der Masse werden walnußgroße  
Kugeln geformt und zu Talern flachgedrückt. Gebacken werden die Kekse etwa  
20 Minuten bei 200°C auf der mittleren Schiene der Backröhre.

# Honigkugeln a là Lassie



Sie brauchen

- 300 g Maisgries
- 1 Prise Salz
- 2 Essl. Honig
- 2 Essl Sonnenblumenöl
- Ca. ¼ l Wasser

Geben Sie den Maisgries, das Salz, den Honig und das Öl in eine Schüssel. Bringen Sie das Wasser zum Kochen und übergießen Sie damit die anderen Zutaten. Rühren Sie alles kräftig um, bis ein fester Teig entsteht, den Sie etwas abkühlen lassen. Mit angefeuchteten Händen formen Sie dann kleine Kugeln. Legen Sie die Kugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech. Diese Honigkugeln werden im vorgeheizten Ofen bei 180°C ungefähr 30 Minuten gebacken, bis sie schön fest und knackig sind.

# Wolfis Erdnußbutterhappen



Sie brauchen

- 300 g Mehl, am besten Vollkornmehl
- 1 Essl. Backpulver
- 1 Prise Salz
- 250 g Erdnussbutter mit Stücken
- 200 ml Milch

Mischen Sie Mehl, Backpulver und Salz zusammen. Rühren Sie in einem dafür bereitgestellten Gefäß Milch und Erdnussbutter untereinander. Geben Sie dann diese Flüssigkeit zum Mehl und verrühren Sie alles gut miteinander.

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel, und kneten Sie ihn von Hand noch einmal kräftig durch. Dann den Teig einen halben Zentimeter dick ausrollen und in kleine Vierecke, Dreiecke oder Streifen schneiden. Die Erdnussbutter mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten bei 190°C backen. Gut auskühlen lassen.

Durch die Erdnussbutter sind die Happen nur ca. 2-3 Wochen haltbar.

# Weihnachtliche Honigkuchen



Sie brauchen

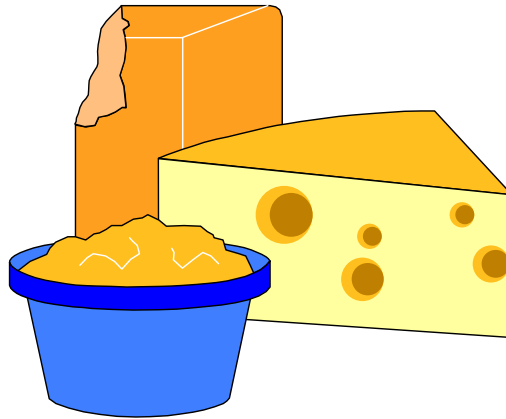
- 400 g Honig
- $\frac{3}{4}$  Tasse Wasser
- 500 g Mehl
- 20 g Natron
- 1 Eigelg zum Bestreichen
- 1 Schablone aus festem Karton in Knochenform

Kochen Sie den Honig mit dem Wasser auf, danach etwas abkühlen lassen. Das Mehl auf einem Backbrett mit dem lauwarmen Honig gut zu einem glatten und festen Teig verkneten. Dann das Natron unterkneten. Den Teig in Alufolie packen und etwa 24 h ruhen lassen.

Am nächsten Tag rollen Sie den Teig einen Zentimeter dick auf einer bemehlten Unterlage aus. Schneiden Sie dann mithilfe der zuvor zurechtgeschnittenen Schablone die Knochenformen aus.

Die Teigknochen werden dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im vorgeheizten Ofen bei 200°C für etwa 15 Minuten gebacken.





# Käseplätzchen

Sie brauchen

- 100 g geriebener Emmentaler
- 150 g Butter
- 200 g Mehl
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- ¼ Teel. Salz
- 2 Eigelb
- 2 Eiweiß
- Sesamsamen nach Wunsch

Verkneten Sie alle Zutaten bis auf das Eiweiß miteinander.

Rollen Sie dann auf einer bemehlten Unterlage den Teig einen Zentimeter dick aus und stechen Sie mit einem Schnapsglas oder einem Keksförmchen beliebige Formen aus. Diese bestreichen Sie dann mit dem verquirlten Eiweiß und nach Wunsch mit Sesamsamen. Im vorgeheizten Ofen werden die Käseplätzchen bei 190°C für etwa 20 Minuten gebacken.

# Pfefferkuchen- Briefträger



125 ml Melasse  
2 EL Honig  
125 ml Wasser  
60 ml Pflanzenöl  
450 g Mehl  
1 EL Natron  
½ TL Zimt  
½ TL gemahlene Nelken  
2 EL gemahlener frischer Ingwer  
½ TL Salz  
40 g Rosinen

Melasse, Honig, Wasser und Öl verrühren, in einer anderen Schüssel Mehl Natron Zimt, Nelke, Ingwer und Salz. Jetzt langsam beide Mischungen langsam und gründlich vermengen.

Den Teig halbieren, jede Hälfte zu einer Kugel formen und, eingewickelt in Frischhaltefolie, einige Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen und ein Backblech einfetten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig etwas dicker als 0,5 cm ausrollen. Mit einem Teigmesser Briefträger oder Hundeknochen oder Phantasieformen ausschneiden und vorsichtig aufs Backblech setzen. Der Teig ergibt 12 Stück. Rosinen in den Teig drücken, um Augen und Knöpfe zu bilden. 10 -15 Minuten, bzw bis die Pfefferkuchen fest und an den Rändern leicht gebräunt sind, backen.

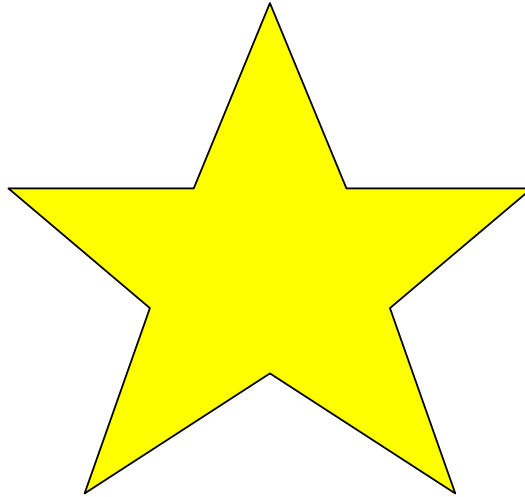
# Knoblauch-Trüffel



4 Becher Weizenmehl  
1 Becher Haferflocken  
1 Becher Weizenkleie  
1 Päckchen Trockenhefe  
½ TL Knoblauchpulver

Alle Zutaten gut vermischen, dann einen Becher warme Brühwürfelbrühe und einen halben Becher Milch dazugeben. Den Teig gut durchkneten, nicht zu dünn ausrollen, in Streifen schneiden oder Formen ausstechen. Bei mittlerer Hitze auf mittlerer Schiene 40 - 50 Minuten goldbraun backen. Die Hundekekse werden besonders knusprig, wenn sie 3 - 4 Stunden im abgeschalteten Herd nachtrocknen.

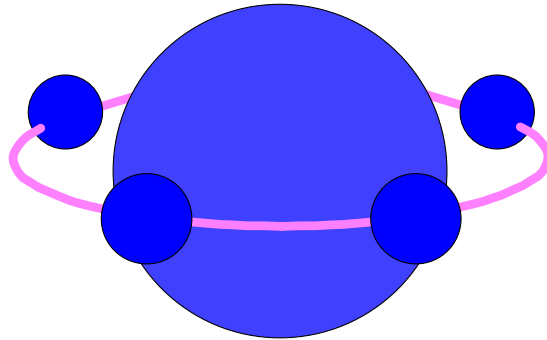
# Sterntaler



500 g Weizenvollkornmehl  
120 g Haferflocken  
30 g Griebenschmalz  
0,5 l Fleischbrühe  
1 Staubsuger

Mehl, Haferflocken, und Schmalz mischen. Warme Fleischbrühe dazugeben, bis ein knetbarer Teig entsteht. Den Teig 0,5 cm dick ausrollen und mit einem Schnapsglas Taler ausstechen. Die Kekse bei 150 °C 2 - 2,5 Stunden im Backofen trocknen lassen, bis sie braun und knusprig sind. Nach dem Verzehr Staubsauger einschalten.

# Christbaumkugeln



150 g Speisequark  
6 EL Milch  
6 EL Sonnenblumenöl  
1 Eigelb  
200 g feingemahlene Hundeflocken

Alle Zutaten mit dem Knethaken verrühren, dann mit der Hand den Teig zu einem festen Kloß kneten. Dann kleine Kugeln, Plätzchen, Nocken oder ähnliches formen und auf das Backpapier legen. Im Ofen bei 200 °C (Umluft 175 °C ) 30 Minuten schön kross backen.

Statt die Flocken zu mahlen, kann man sie auch mit Wasser zu einem festen Brei einweichen und für die Festigkeit dann mehr Mehl dazukneten.

Als Geschmacksvarianten kann man Rinderhack, Backobststücke, geriebenen Käse, Speckstückchen, Schinken, Leberwurst, Traubenzucker Honig oder eine Prise Salz.