

Rezept für die Backmatte: Trainingshappen Thunfisch

Wer auf der Suche nach einer tollen Möglichkeit ist, um der Langeweile des Lockdowns zu entkommen, ist hier genau richtig. Gerade jetzt und vor allem auch in der Winterzeit, wenn das Wetter draußen kalt und nass und ungemütlich ist, bietet es sich an, etwas für seinen Liebling selber zu machen. Was kann da besser sein, als Leckerlis zu backen?

Im Folgenden gibt es ein tolles Rezept, das leicht nachzumachen ist. Wer uns vom Gallusmarkt her schon kennt, wird sicherlich die Leckerlis wiedererkennen.

Viel Spaß beim nachbacken 😊!

Selbstgemachte Leckerlis sind eine tolle Alternative. Man weiß genau, was drin ist und man kann sie an die Bedürfnisse und den Geschmack des Hundes anpassen. Auch Hunde mit Unverträglichkeiten können auf ihre Kosten kommen. Sie eignen sich außerdem als tolles liebevolles Geschenk für Hundebesitzer. Also jede Menge Vorteile. Zeit zum Loslegen!

Zutaten:

- 2 Eier
- 1 kleine Dose Thunfisch im eigenen Saft (Abtropfgewicht 150g)
- 1 gehäufte EL Kokosöl
- 2 gehäufte EL Kokosraspel
- 2 gehäufte EL Dinkelmehl
- Ca 160 ml Wasser zum Anpassen der Teigmasse (ggf. ist es weniger oder mehr)
- Etwas Mehl zum Anpassen der Teigmasse

Außerdem wird benötigt:

- 2 Backmatten (Wer keine Backmatten hat, kann auch ein tiefes Blech nutzen)
- Hohes Rührgefäß (z.B. ein Messbecher)
- Esslöffel
- Teigschaber z.B. aus Silikon (oder Teigkarte, Hauptsache etwas zum Verstreichen der Masse)
- Pürierstab (oder Mixer)
- Ggf. einen Kochlöffel aus Holz

Teigmasse reicht für etwa 1 ½ Backmatten.

Zubereitung:

- 1.) Alle Zutaten bis auf das Wasser in ein hohes Rührgefäß geben.
- 2.) Die Zutaten im Rührgefäß mit dem Pürierstab pürieren. Nach und nach etwas Wasser dazu geben und wieder pürieren bis eine streichfähige homogene Masse entsteht. Ist der Teig zu fest, etwas Wasser dazugeben. Ist der Teig zu flüssig, etwas Dinkelmehl dazu geben. Hier müsst ihr leider nach Gefühl gehen. Ich orientiere mich immer von der Konsistenz her an einem Pfandkuchenteig. Die Teigmasse etwa 20 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Wichtig: Es sollten nach Möglichkeit keine großen Stückchen im Teig sein, sonst lässt es sich nicht so gut in die Backmatte streichen und es könnte eventuell beim Trockenvorgang der Leckerlis Schwierigkeiten geben. (Leckerlis könnten wegen den groben Stückchen nicht gut durchtrocknen.)

- 3.) Den Ofen auf 180° Umluft vorheizen (ca 200° bei Ober-/Unterhitze). Teigmasse auf die Backmatten verteilen und glattstreichen.

Tipp: Immer nur ein bisschen Teigmasse auf die Matte geben, in die Vertiefungen verteilen und erst dann den nächsten Schwapp Teig. So kann besser abgeschätzt werden, wie viel noch in die erste Backmatte geht und wieviel später in die zweite Backmatte kommt. Ist der Teig erst drauf, kann es mitunter schwierig werden, den Teig wieder von der Backmatte herunter zu bekommen und es entsteht keine Schweinerei 😊.

Wer keine Backmatte hat, kann den Teig auch direkt auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Die Masse reicht für etwa 1/3 ggf. ¾ des Bleches. Der Teig sollte etwa noch 1 cm dicke haben. Am besten man erstellt durch Alufolie eine kleine „Barriere“, damit dieser nicht zu weit auseinanderfließt.

4.) Die Backmatten auf Bleche oder Gitter legen und in den Ofen schieben. Etwa 30-40 Minuten goldbraun backen. Sobald die Teigmatten ein bisschen abgekühlt sind, kann man die Trainingshappen aus der Backmatte herauslösen (Es dauert wirklich nicht lange, bis man die Silikonmatten anfassen kann). Eigentlich sind die Trainingshappen dann fertig. Wer sie aber länger haltbar machen möchte, der kann sie direkt im Anschluss noch, wie in Schritt 5 beschrieben, trocknen.

→ Backen ohne Backmatte: Nach etwa 15 Minuten, das Blech kurz rausholen und die Teigmasse mit einem Messer oder einem Pizzaroller in Rauten schneiden. Wer die Trainingshappen ohne Backmatte zubereitet, muss darauf achten, dass sich die Backzeit eventuell verlängert. Die Masse sollten recht trocken gebacken sein, bevor sie vom Blech geholt wird, da sie sonst nicht ihre Form behalten und am Blech kleben bleiben.

5.) Damit die Trainingshappen länger haltbar sind und nicht so schnell schimmeln, müssen sie getrocknet werden. Wer Lust hat macht das direkt nach dem fertig backen und stellt einfach die Gradzahl herunter und lässt die Ofentür schonmal einen Spalt geöffnet. Dann werden erst die Trainingshappen aus der Backmatte herausgelöst. Man kann aber auch erst alles auskühlen lassen und dann diesen Schritt später durchführen.

Trocknen: Die herausgelösten Trainingshappen auf ein Backblech verteilen. Bei ca. 70° Umluft (ca. 90° bei Ober-/Unterhitze) für ca. 40 – 60 Minuten nachtrocknen. Dabei sollte die Ofentür einen Spalt offenstehen, ggf. einen Kochlöffel aus Holz dazwischen klemmen.

Fertig sind die selbstgemachten Leckerlis 😊!!!

Sie halten sich am besten in einer Keksdose.