

Thunfisch & Käse

Zutaten

- eine Dose Thunfisch
im eigenen Saft
- 3-4 EL Parmesan gerieben
- 2 EL Kokosöl
- 3 Eier

- 180°C Ober- /Unterhitze
(160°C Umluft)



Zubereitung

1. Mixe alle Zutaten mit einem Stabmixer, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
3. Nun einfach den Teig in die Backmatte füllen
4. ca. 15 - 20 Minuten backen

Tipp

Um die Haltbarkeit der Leckerlies zu verlängern, kannst du sie auf einem Backblech verteilen und bei 50°C so lange backen, bis sie richtig trocken sind.

Lasse dabei die Tür des Backofens einen Spalt offen. So kann die Feuchtigkeit besser entweichen.