



Rezept für unsere leckeren Jurataler-Spezialkekse aus Buchweizen und Lachsöl



Zutaten:

ca. 250 g	Bio-Buchweizenmehl
2 EL	Sonnenblumenkerne (mit dem Mixer oder Passierstab etwas zerkleinert)
6 EL	Lachsöl
2	Eier (Bio)
1 Prise	Meersalz
80-100 ml	Wasser (Dosierung nach Gefühl)



Das Buchweizenmehl zusammen mit den zerkleinerten Sonnenblumenkernen, dem Lachsöl, den Eiern und der kleinen Prise Salz in eine Schüssel geben.

Etwas von dem Wasser dazugeben (lieber am Anfang weniger) und solange mit der Hand die Zutaten kneten, bis ein Teig mit einer schönen festen Konsistenz entsteht. Der Teig darf nicht mehr an den Fingern kleben bleiben. Den Teig für ca. 15 Minuten ruhen lassen.

Aus dem Teig kleine Kugeln formen (ungefähr so groß wie Marzipankartoffeln) und diese auf das Backblech legen.



Die Kugeln dann mit dem Daumen auf dem Backblech platt drücken, damit diese eine runde Form bekommen.

Aufgrund der festen Konsistenz des Teigs und des Lachsöls, kleben die Kekse beim Backen normalerweise nicht am Blech fest.

Die Kekse bei ca. 170 Grad (Heißluft) ca. 25-30 Minuten backen, abkühlen lassen.

Fertig sind die Leckerlies