



Agurveda-Knusper-Knochen

Zutaten:

150 g Kokosmehl
3 Eier
2 Esslöffel Kokosöl (flüssig)
2 Bananen
4 g Kurkuma-Pulver
0,5 g Ceylon Zimt
0,5 g schwarzer frisch gemahlener Pfeffer
500 ml Wasser

So geht's:

Alle Zutaten vermengen und in die Backmatte füllen. Den Teig glatt streichen und bei 150 Grad Umluft für 40-60 Minuten (je nach Form der Backmatte) goldfarben backen. Anschließend die Kekse vorsichtig aus der Matte lösen und bei 80 Grad und leicht geöffneter Backofentür ca. 3-5 Stunden im Backofen nachtrocknen.

Viel Spaß beim Ausprobieren & Guten Appetit ;-)

„Ein Hund ist wie ein Herz auf vier Beinen“

(Irishes Sprichwort)



Infos zu den verwendeten Zutaten:

Kokosmehl ist glutenfrei, fettarm und reich an Ballaststoffen. Es duftet und schmeckt herrlich süß und eignet sich auch für Allergiker sehr gut. Für das Arbeiten mit Kokosmehl bedarf es sehr viel Flüssigkeit und eines ausgeklügelten Rezepts. Der tolle Duft im ganzen Haus entschädigt allerdings die „Patzerei“.

Kokosöl ist ein leicht verdaulicher Energielieferant und brilliert weiters durch seine wurmabtötenden, antibakteriellen, antiviralen und antimykotischen Eigenschaften. Bei der Goldenen Paste wird Fett in Form von Kokosöl ergänzt um die Bioverfügbarkeit des wertvollen Curcumins – dem Hauptwirkstoff der Kurkuma – zu erhöhen.

Eier enthalten hochwertiges und leicht verdauliches Eiweiss und werden zumeist gerne von Hunde gefressen. Im Teig sorgen die Eier für Volumen und eine fluffige Konsistenz.

Bananen stärken die Nerven, regulieren die Verdauung und sorgen für ein bisschen Süße in den Hundekekse. Ein Blick auf die restlichen Zutaten und jeder weiß, wieso wir uns für die süße Kalorienbombe unter den Obstsorten entschieden haben ;-)

Kurkuma ist der Star der Goldenen Paste und besticht durch ihre entzündungshemmende, entgiftende, schmerzlindernde, verdauungsfördernde und immunsystemstärkende Wirkung. Sie verleiht nicht nur dem Curry, sondern auch unseren leckeren Hundekekse die gelbe Farbe.

Zimt eignet sich mit seiner wärmenden Wirkung besonders gut für winterliche Köstlichkeiten. Zimt gilt in der Ayurveda als heilsames Gewürz bei Erkältungen – Ich allerdings schätze vor allem seinen tollen Geschmack ;-)

Schwarzer Pfeffer soll die Wirkung des Curcumins erhöhen und ist ebenfalls Bestandteil der Goldenen Paste. Keine Sorge – er ist geschmacklich nicht zu merken!

„Ein Hund ist wie ein Herz auf vier Beinen“

(Irishes Sprichwort)