

Rinderhackkekse

500g mageres Rinderhackfleisch

2 Eier

750 ml Weizenmehl Type 405

250 ml Wasser

250 ml Haferflocken(Zusätzlich vielleicht noch Weizenkeime oder geschroteten Leinsamen, etwas Öl)

1. Rinderhackfleisch und Eier gründlich mischen.

2. Mehl und Haferflocken mischen. Die Fleischmischung dann einarbeiten, bis alles gut vermischt ist. (Mach ich mit der Hand und ist ein ziemlicher Kampf, wohl dem, der einen Thermomixer oder sowas hat.)

3. Wasser hinzufügen - alles nochmal verrühren bis ein klebriger Teig entsteht. (Hier gebe ich immer noch mal Wasser zu, weil die Masse mit der Hand sonst nicht zu schaffen ist.)

4. Auf einer bemehlten Fläche durchkneten und dann den Teig auf 6 mm bis 12 mm Stärke ausrollen.

5. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. (Ich mache kleine Quadrate, sind dann leicht zu futtern und auch mal als besonders Leckerlie zu handhaben.)

6. Die Kekse bei 180C Ober- und Unterhitze ca. 45 Minuten backen. (Ich packe bis zu drei Bleche zusammen rein, bzw. man kann die Kekse auch häufeln. Wenn sie gut geschnitten waren, kann man sie problemlos nach dem Backen wieder trennen.)

Zum Ende der Backzeit darauf achten, dass das Hackfleisch auch ganz durch ist!

7. Das fertige Gebäck auf einem Rost vollständig auskühlen lassen. In einem Gefäß mit nicht fest schließendem Deckel lagern. (Wie in einer Plätzchendose)

Die Kekse sind dann ca. 2-3 Wochen haltbar.