

DO-IT-YOURSELF: LECKERLEIN OHNE ZUCKER MIT HAGEBUTTEN UND LEINSAMEN



ZUTATENLISTE FÜR DIE LECKERLIES

(Quelle Pferde.world)

- 2-3 mittlere rote Beete-Knollen (gewaschen, ungeschält und roh) für den Teig
- 30 g Leinsamen
- 200 g Haferflocken / alternativ Dinkelflocken
- 125 g Amaranth gepufft
- 70 g getrocknete Hagebutten
- ca. 120 ml rote Beete Saft (gekauft oder selbst gemacht)

Bitte beachtet, dass die rote Beete Flecken an den Händen und der Kleidung macht, die schlecht zu entfernen sind

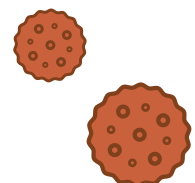
ANLEITUNG FÜR DEN TEIG

- Weiche den Leinsamen in ausreichend Wasser ca. 24 Stunden ein.
- Reibe die gewaschenen mittleren rohen rote Beete-Knollen samt Schale mit einem feinen Reibeisen.
- Die Hagebutten in der Küchenmaschine klein häckseln.
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verkneten. Der Teig sollte ziemlich fest sein.
- Ist der Teig zu „dünn“, dann bitte noch etwas gepufften Amaranth zugeben.
- Lasse den Teig etwas ruhen (er fühlt sich dann etwas trockener an).
- Forme kleine Kugeln. Die Größe der Kugeln passt du bitte an dein Backförmchen an.
- Lasse die Teigkugeln nochmals 10 Minuten ruhen.
- Lege ein Backblech mit Backpapier aus.
- Tauche ein Backförmchen (Herz, Kreis...) in Wasser und fülle es zur Hälfte mit dem Teig (schön festdrücken).
- Löse das Teigherz auf dem Backblech vorsichtig aus der Form.
- Achte darauf, dass die Teigherzen alle annähernd die gleiche Stärke haben.

BACKANLEITUNG

- Backofen auf 180 °C vorheizen und die Teigherzen 30 Minuten backen.
- Danach Backofen auf 150 °C herunter drehen und weitere 30 – 40 Minuten backen.
- Nun den Ofen auf ca. 80 °C herunter drehen und nochmals 1 Stunde backen.
- Öffne den Backofen hin und wieder, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.
- Die Backzeit hängt etwas von der Stärke (Dicke) der Leckerleins ab. **Die Leckerlie müssen komplett ausgehärtet sein, ehe du sie verfüttern kannst.** Du kannst sie nach dem Backvorgang auch noch einige Zeit auf die Heizung legen, damit sie wirklich komplett hart sind.

Wir haben im Rezept selbstgemachten rote Beete Saft verwendet.





ANLEITUNG FÜR DEN SELBSTGEMACHTEN ROTE BEETE SAFT

- 4 Knollen rote Beete gewaschen, aber ungeschält vierteln und mit ausreichend Wasser weich kochen.
- Eventuell musst du hin und wieder etwas Wasser nachgießen.
- Die rote Beete aus dem Wasser entnehmen, wenn die Stücke bissfest sind.
- Das rote Beete Wasser abkühlen lassen und dann für das Rezept oben verwenden.
- Die gekochten rote Beete Stücke lassen sich nun leicht schälen und zu leckerem Salat für uns Menschen verarbeiten.

HINWEISE ZUM LEINSAMEN

Leinsamen sind für Pferde (auch für Menschen) gesund. Sie enthalten einen besonders hohen Anteil an wertvollen Omega-3-Fett-Säuren, Eiweiß, Folsäure, Nicotinsäure, Pantothensäure, Selen, einige B-Vitamine und Vitamin E.

- Leinsamen hilft Entzündungen im Körper zu heilen.
- Leinsamen wirkt sich aufgrund seiner Quellstoffe positiv auf die Verdauung aus.
- Leinsamen wirkt unterstützend während des Fellwechsels.
- Leinsamen macht ein glänzendes Fell.

Es wird empfohlen, den Leinsamen vor der Verfütterung zu kochen. Während des Kochvorgangs gehen jedoch alle wertvollen Inhaltstoffe verloren. Um diese zu erhalten ist es ratsam, den Leinsamen 24 Stunden in ausreichend Wasser einzuweichen. Somit ist er für die Pferde besser verdaulich. Leinsamen sollte nicht am Abend verfüttert werden, da er dem Pferd über Nacht „schwer“ im Magen liegen kann.

HINWEISE ZUR ROTEN BEETE

Bei der Herstellung unseres rote Beete-Saftes durch Kochen der Knollen gehen natürlich wertvolle Inhaltsstoffe der gesunden Knolle verloren. Daher haben wir im Rezept 2 ungekochte Knollen geraspelt hinzugefügt.

Rote Beete ist für Pferde (auch für Menschen) besonders gesund.

Sie enthält:

- Vitamin C, B1, B2 und B6
- Folsäure
- Niacin
- Provitamin A
- Mineralstoffe: Eisen, Kupfer, Mangan, Zink, Selen, Kalium
- Ballaststoffe
- Eiweiß
- Betanin

Rote Beete ist blutbildend und fördert den Stoffwechsel. Die „rote Wunderknolle“ wirkt positiv auf Haut, Fell, Hufe, das Bindegewebe und die Nerven des Pferdes. Außerdem stärkt sie das Immunsystem und ist gut für Pferde mit Ekzemen, Herz-Kreislauf- und/oder Nierenproblemen.