

Das Do-it-yourself- Rezept zum Event



**TRICK
OR
TREAT**



Ihr möchtet gerne in euren Trainingsalltag mehr Pfiff bringen? Und backt auch noch gerne? Dann gibt`s jetzt hier für Euch das ultimative Backrezept:

TRICK-OR-TREAT- KÜRBISCOOKIEE

Zutaten:

1 Ei
120g Maismehl
80g Kürbis
2TL Öl (z.B. Lachsöl)
Sowie Keks-Ausstecher rund oder eckig (je nach Oblade)
Obladen
Lebensmittelfarbe-Stift (gibt`s z.B. bei Amazon)



Der Kürbis wird weich gekocht, gut abgetropft und dann püriert.

Das Ei quirlig geschlagen und alle Zutaten zusammengemischt.

Eventuell etwas mehr Mehl(z.B. Dinkelmehl oder Kartoffelmehl) hinzufügen, bis der Teig sich weiterverarbeiten lässt.

Der Teig wird sehr mürbe und sollte gut 1/3cm dick ausgerollt werden, damit man gut Kekse ausstechen kann.

Nun die Kekse ausstechen, mit der Oblade belegen und das Ganze im vorgeheizten Ofen bei etwa 180°C für etwa 20 Minuten backen.

Jetzt kannst du die Oblade mit den verschiedenen „Tricks“ beschriften wie z.B.:

Gib Fünf, Platz, Sitz, Dreh Dich, Hier, Bring, Peng, Steh, Bleib, Fuß, Küsschen, Gib Laut.

Und los geht`s... Trainingsspaß garantiert 🎱!

Du bist eher Backmuffel?

Macht nichts bei Jeffo kannst du dir diese Kekse auch bestellen.

