

# Fischlis

- ✓ 50 g Leinsamen
- ✓ 50 g Stärke
- ✓ 150 g Mehl
- ✓ 150 g Haferflocken
- ✓ 100 g Thunfisch (aus der Dose)
- ✓ 1 Ei
- ✓ 50 ml Öl
- ✓ Ca. 250 ml Wasser



Alle Zutaten mischen und so viel Wasser beimengen, dass es zu einem festen Teig verknetet werden kann.

Den Teig ca. 5 mm dick ausrollen und Kekse ausstechen. Dann im Backofen bei 150 Grad Umluft für ca. 20 Minuten backen.

Die Fischlis lassen sich gut in einer Baumwolltragetasche aufbewahren und sind so relativ lange haltbar. Nicht luftdicht verschließen! Die Kekse können auch noch in die Dörre gegeben werden um die Restfeuchte zu entfernen.