

## VISKOEKJES ZELF BAKKEN, Recept 1

### Ingrediënten

- 3 eieren
- 3 blikjes vis (bv 2x tonijn op water 1x zalm)
- meel of boekweitmeel ( bevat geen gluten) op gevoel
- bakpapier

### Het maken

- Zet de oven op 160 graden.
- Laat de vis goed uitlekken en maak het los met een vork. Check voor de zekerheid nog even op graatjes.
- Doe de eieren erbij en roer dit goed door elkaar.
- Voeg beetje bij beetje de (boekweit)meel toe totdat het een mooie, gladde, homogene massa is geworden.
- Bedek de hele bakplaat het bakpapier.
- Schep het beslag op het bakpapier en verspreid het beslag over de hele bakplaat. Dit gaat het makkelijkst met een deegroller. Op de bovenkant kun je eventueel plastic folie leggen, dan plakt het niet zo. Let op dat het overal even dik is, ongeveer een halve centimeter.
- Bak de koek op 160 graden, ongeveer 45 minuten. Kijk tussendoor hoe het met de gaarheid gaat. Laat de oven deur op een kiertje open staan.
- Je kunt de koek tussendoor nog een keer omgedraaid om hem mooi droog te krijgen maar dat is een eigen keuze.
- Laat de koek goed afkoelen en snijd hem in hele kleine stukjes (vierkantjes van een halve tot een centimeter zijn groot genoeg voor een middelgrote tot grote hond).
- Pas af wat je nodig hebt en de rest kun je invriezen. Per training kun je dan pakken wat je nodig bent.



Variatie op de ingrediënten in plaats van de vis:

- banaan, ei, schep kwark, geraspte wortel

**Hondenschool Dogmania**  
**06-83338049** ook WhatsApp&Sms  
www.hondenschooldogmania.nl  
margreet@hondenschooldogmania.nl

## VISKOEKJES ZELF BAKKEN, Recept 2

### Ingrediënten

- 3 eieren
- 1 blikje tonijn (op water of olie)
- wat lactosevrije melk of geitenmelk
- wat rijstebloem



### Het maken

Het originele recept gaat uit van 'lactosevrije melk', maar geitenmelk is een goed alternatief. Je zou misschien ook wel voor wat water kunnen kiezen, of de melk en rijstebloem geheel kunnen weglaten. Is allemaal een kwestie van proberen!

Neem de wat uitgelekte tonijn...



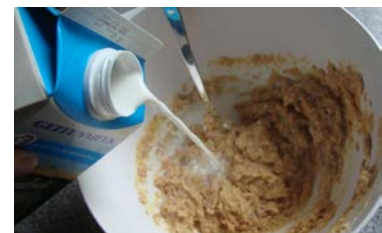
...voeg daaraan de eieren toe...



...en meng het geheel met wat rijstebloem tot je een enigszins vaste massa krijgt.



Voeg daarna kleine scheutjes geitenmelk (gewoon te vinden bij de supermarkt) toe tot er een stevig soort van pannenkoekenbeslag ontstaat.



Vet een middelgrote koekenpan in met een klein beetje olie, laat het beslag in de pan lopen en bak het geheel, afhankelijk van het formaat en de dikte, ongeveer vijf minuten.



Draai de plak, net als een omelet, met behulp van een bord om en bak ook de andere kant enkele minuten, tot het geheel gaar is.



Laat het eindresultaat afkoelen op een bord...



...en snijd de omelet daarna in stukjes.



Superlekkere hapklare blokjes! Een of twee dagen bewaarbaar in de koelkast en je zou ze als het goed is ook moeten kunnen invriezen. Er is maar één nadeel: de stukjes kunnen van binnen wat kledderig blijven. Niet zomaar in je jaszak stoppen dus, maar uitserveren vanuit een plastic doosje. En na het belonen je hond je kleverige vingers laten schoonmaken.



Is het eindresultaat te 'sloppy' naar je zin? De blokjes vormen ook een ideale 'propvulling' voor de Kong!



**Hondenschool Dogmania**  
**06-83338049** ook WhatsApp&Sms  
[www.hondenschooldogmania.nl](http://www.hondenschooldogmania.nl)  
[margreet@hondenschooldogmania.nl](mailto:margreet@hondenschooldogmania.nl)