

Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

15 dag Kürbiskerne
25 dag Dinkelvollkornmehl
25 dag Zucker
1 Pkg. Vanillezucker
1 Msp. Backpulver
1 Msp. Zimt, gemahlen
2 Stk. Eier

Mein persönlicher Tipp

Anstelle der Kürbiskerne können auch
Walnüsse sehr gut verwendet werden.:

Gabriele Russinger

Seminarbäuerin im Bezirk Braunau

Quellen:

- Romana Schneider & Dipl.Päd.Ing
Eva Maria Lipp: *Kursunterlage
Mehlspeisen aus der
Vollkornbackstube- voller Wert,
voller Genuss*

Kürbiskernzwieback

Zubereitung

- Alle Zutaten vermischen und zu einem Teig verkneten.
- Daraus 2 Rollen mit ca. 3 cm Durchmesser formen.
- Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Rohr bei 160 °C ca. 40 Minuten backen.
- Bei Fingerdruck sollte die Masse noch etwas nachgeben.
- Nach dem Auskühlen in 1/2 cm breite Scheiben schneiden, diese bei 140 °C nochmals ca. 1 Stunde trocknen.