



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

Kürbiskernzwieback



Foto: LKOOE/Evelyn Puchner - Nicht zur freien Verwendung

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 Ofen 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.

Quellen:



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



Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

■ Bundesministerium
 Nachhaltigkeit und
 Tourismus

LE 14-20
 Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
 Landwirtschafts- und
 Entwicklungsfonds für
 den ländlichen Raum:
 Hier investiert Europa in
 die ländlichen Gemeinden

