

#### 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 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.

#### Quellen:



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

