



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Weizenvollkornmehl
20 g	Germ
0,25 l	Milch
60 g	Zucker
1 Prise	Salz
2 Stk.	Eidotter
65 ml	Kaffee
60 g	Honig
80 g	Butter
130 g	Walnüsse
	Zitronenschalen, unbehandelt
	Rum (38 %)
	Vanillezucker
50 g	Biskuitbrösel

Mein persönlicher Tipp

Nussallergiker können Walnüsse durch Kürbiskerne oder Hanfnüsse (geschälte Hanfsamen) ersetzen. Schmeckt gut – tut gut!:

Maria Stütz

Seminarbäuerin im Bezirk Freistadt

Quellen:

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

Walnussherzen

Zubereitung

- Butter zerlassen und etwas überkühlen lassen.
- Germ in lauwarmen Milch auflösen.
- Nun aus Vollkornmehl, Germ-Milch, Zucker, Prise Salz, Eidottern und zerlassener Butter einen geschmeidigen Germteig bereiten.
- Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1/2 Stunde gehen lassen (Volumen soll sich verdoppeln).
- Inzwischen die Nussfülle zubereiten – dafür alle Zutaten verrühren.
- Teig zu einem Rechteck ausrollen, Fülle darauf verteilen und die ganze Teigfläche damit bestreichen. Teig zu einem Strudel einrollen.
- Ca. 4 cm breite Teile herunterschneiden und in Schnittrichtung in der Mitte zu 2/3 durchschneiden. Teile zu einem Herz auseinanderlegen.
- Die Herzen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und zugedeckt nochmals kurz (ca. 15 Minuten) aufgehen lassen.
- Bei 200 °C ca. 15 – 20 Minuten backen und noch heiß mit Marillenmarmelade oder gesponnenem Zucker bestreichen.
- Dieser Teig und diese Fülle eignen sich auch für Nusschleifen oder Nusschmetterlinge.