



**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

## 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 durch-schneiden. 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.

**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  
Mehlgerichte 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-Fonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gemeinden

