

Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

- 100 g Butter
- 75 g Honig
- Vanille
- 0,5 TL Kardamom
- Orangensaft, frisch gepresst
- Orangenschale
- 2 Stk. Eier
- 200 g Hirseflocken

Mein persönlicher Tipp

Auch Varianten mit anderen Getreideflocken wie z. B. feine Haferflocken, Dinkelflocken etc. schmecken fein.



Carola Neulinger

Seminarbäuerin im Bezirk Freistadt

Hirseflocken-Busserl mit Kardamom und Orange



Foto: Romana Schneider-Lenz - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Butter schmelzen und überkühlen lassen.
- In einer Schüssel alle Zutaten vermischen.
- Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech mit einem Teelöffel kleine Häufchen setzen oder mit einer glatten Spritztüle aufdressieren.
- Im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C Ober-Unterhitze 12-15 Minuten goldbraun backen.

Quellen:



Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage*
*Raffinierte Getreideküche - wertvoll,
modern, köstlich*