



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten:

| | |
|---------|-------------------|
| 300 g | Weizenmehl |
| 200 g | Butter |
| 340 g | Staubzucker |
| | Vanillezucker |
| 1 Prise | Salz |
| 5 Stk. | Eier |
| | Orangenschale |
| 220 g | Hanfsamen |
| 2 EL | Marillenmarmelade |
| | Schokoladeglasur |

Mein persönlicher Tipp

Anstelle von Hanfsamen können auch Walnüsse, Kürbiskerne oder Haselnüsse verwenden.:

Magdalena Mehringer

Seminarbäuerin im Bezirk Urfahr

Quellen:

- Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage
Kekse & selbstgemachte
Naschereien*

Schnelle Schnitten mit Hanfsamen

Zubereitung

- o Aus Mehl, Butter, 100 g Staubzucker, einem Ei, vanillezucker, Salz und etwas Orangenschale einen Mürbteig bereiten.
- o Diesen auf Backpapier in Backblechgröße ausrollen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C Heißluft hell vorbacken.
- o Für den Belag 240 g Staubzucker, geschälte Hanfsamen und 4 Eier in einer Schüssel mit Hilfe eines Löffels verrühren.
- o Die vorgebackene Mürbteigplatte mit Marillenmarmelade bestreichen, die Ei-Hanfmasse darauf verteilen und im heißen Rohr auf Sicht backen, die Masse soll eine schöne, goldige Farbe bekommen.
- o Nach dem Backen etwas überkühlen lassen, vom Backblech ziehen und in Quadrate schneiden.
- o Eine Ecke in Schokoladeglasur tauchen.