

#### 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 verwendet werden.



**Magdalena Mehringer**  
Seminarbäuerin im Bezirk Urfahr

## Schnelle Schnitten mit Hanfsamen



Foto: Tobias Schneider-Lenz - Nicht zur freien Verwendung

#### Zubereitung

- Aus Mehl, Butter, 100 g Staubzucker, einem Ei, vanillezucker, Salz und etwas Orangenschale einen Mürbteig bereiten.
- Diesen auf Backpapier in Backblechgröße ausrollen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C Heißluft hell vorbacken.
- Für den Belag 240 g Staubzucker, geschälte Hanfsamen und 4 Eier in einer Schüssel mit Hilfe eines Löffels verrühren.
- 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.
- Nach dem Backen etwas überkühlen lassen, vom Backblech ziehen und in Quadrate schneiden.
- Eine Ecke in Schokoladeglasur tauchen.

#### Quellen:



Landwirtschaftskammer  
Oberösterreich: *Kursunterlage Kekse & selbstgemachte Naschereien*