



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

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*



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
Landwirtschaftsraum für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gemeinden

