

Nusskränze

2 Ei

ZUTATEN:

200 g gemahlene Haselnüsse,
100 g gemahlene Mandeln,
1 Ei,
8 Esslöffel kalorienreduzierter Orangenektar,
7 ml Flüssigsüße, geriebene, unbehandelte Orangenschale,
4 Esslöffel Mehl,
1 Eiweiß,
3 Esslöffel gehackte Pistazien,
3 Esslöffel gehackte Mandeln.

ZUBEREITUNG:

Haselnüsse und Mandeln mischen, Ei, kalorienreduzierten Orangenektar und Flüssigsüße dazugeben und mit Orangenschale und Mehl zu einem weichen Teig verarbeiten. Teig in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und ca. 20 Kränze auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen. Kränze eine Stunde trocknen lassen, mit Eiweiß bestreichen, mit gehackten Pistazien und Mandeln bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Gas: Stufe 1-2) ca. 20-30 Minuten backen.

Zubereitungszeit:

ca. 1 Stunde, 10 Minuten.

Backzeit: ca. 20-30 Minuten.

Ergibt ca. 20 Stücke.

Ein Nusskranz enthält:

511 kJ (122 kcal),
3 g Eiweiß,
3 g Kohlenhydrate,
11 g Fett,
0,25 BE

Nusszopf

3 Ei

Zutaten: (für 18 Stücke)

Für den Teig:

300 g Grahammehl Type 1700

200 g Weizenmehl Type 1050

1 1/2 Würfel Hefe

100 g Fruchtzucker

1/8 l Milch 1,5 % Fett

80 g Margarine oder Butter

1 Prise Salz

2 Eier

1 Eigelb

Mark von 1 Vanilleschote

1/8 l warmes Wasser

Für die Füllung:

100 g Honigmarzipan (siehe unten)

100 g gemahlene Haselnüsse

2 EL Rum

Zubereitung:

1. Das ganze Mehl mischen und in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hinein bröckeln und den Fruchtzucker drüberstreuen.
2. Die Milch leicht erwärmen, in die Mulde gießen und so lange rühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Den Vorteig mit einem Tuch abdecken und ihn an einem warmen Ort etwa 15 Minuten gehen lassen.
3. Die Margarine oder die Butter cremig rühren und mit Salz, Eiern, Eigelb und Vanillemark verrühren.
4. Zeigt der Vorteig Blasen, werden die Fett-Ei-Masse und das warme Wasser dazugegeben. Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig nicht schlagen, da er sonst zäh wird. Ihn 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
5. Inzwischen 100 g Honigmarzipan herstellen. Es mit den Haselnüssen, dem Rum und nach Bedarf mit dem Wasser cremig rühren. Den Hefeteig zu einem Rechteck von 40 x 50 cm ausrollen. Die Nussmasse darauf streichen und die Teigplatte quer zusammenrollen.
6. Die Teigrolle mit einem scharfen Messer der Länge nach halbieren und die beiden Hälften zu einem Zopf verdrehen. Den Nusszopf auf ein gefettetes Backblech legen, ihn zudecken und so lange gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.
7. Den Zopf bei 175 C etwa 40 Minuten backen, auf einem Gitter auskühlen lassen.

Zeit zum Gehen: mind. 45 Min.

Backzeit ca. 40 min.

Brenn- und Nährwerte pro Stück:

ca. 231 kcal
ca. 2 BE

Verzierung:

40 g Fruchtzuckerglasur (siehe unten)
herstellen und den noch warmen Zopf damit bestreichen.

Honigmarzipan:

90 g geschälte Mandeln
1 EL flüssiger Honig
1 cl Rum

1. Die Mandeln sehr fein mahlen und mit dem Honig und dem Rum zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten.
2. Wird das Honigmarzipan nicht sofort verbraucht, sollte es gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt werden. So hält es sich etwa 1 Monat.

pro 100 g = ca. 593 kcal
1,5 BE