

## Mandelbrezeln

## 1 Eigelb

Für 38 Stück

### Zutaten:

150 g Weizenmehl  
50 g Dinkelmehl  
50 g geschälte, gemahlene Mandeln  
50 g Schneekoppe Fruchtzucker  
125 g Butter oder Diätmargarine  
1 Prise Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor  
1/2 TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone Mehl für die Arbeitsfläche  
1 Eigelb und 1 EL Milch zum Bestreichen

Zubereitungszeit 60 Minuten

### Zubereitung:

1. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 175 °C, Gas Stufe
- 3) vorheizen.
2. Weizen- und Dinkelmehl, Mandeln, Fruchtzucker, Fett in Flöckchen, Meersalz und Zitronenschale rasch zu einem Mürbeteig kneten.
3. Den Mürbeteig in Folie wickeln und im Kühlschrank etwa 30 Minuten kalt stellen.
4. Den Teig mit den Händen noch einmal kurz durchkneten, auf wenig Mehl zu langen, dünnen Rollen formen. Die Teigrollen in Stücke schneiden und zu Brezeln formen.
5. Die Brezeln auf das Backblech legen. Eigelb und Milch verquirlen und die Brezeln damit bestreichen. Im Backofen 10 bis 12 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
6. Die Brezeln aus dem Backofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Pro Stück

251/61 kJ/kcal

1 g Eiweiß

4 g Fett

5 g Kohlenhydrate

0 g Ballaststoffe

0,5 BE

Dinkelmehl wird wieder beliebter und in verschiedenen Ausmahlungsgraden angeboten. Besser ist es allerdings, wenn Sie den Dinkel Frisch mahlen lassen.