

Dinkel - Sesam Häufchen

Kategorien: Plätzchen, Teig, Vollwertküche

Zutaten für: 1 Rezept

Schaummasse herstellen aus:

125	Gramm	Ungeh.Pflanzenmarg./oder Butter
3	Essl.	Honig
2		Eier (Gew.-Kl 4)

So dann einrühren:

300	Gramm	Dinkelvollkornmehl
80	Gramm	Sultaninen
100	Gramm	Sesam
1	Messersp.	Muskat

Anleitung:

Teig ca.1 Stunde kalt stellen. Auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Blech mit einem Teelöffel oder mit der Hand kleine Häufchen setzen.

Im vorgeh. Backofen: 180 Grad ca. 20 Min.backen.

Gesamt: 3231,3 kcal : 64 = 50 kcal (m. Marg.) 3271,3 kcal : 64 = 51 kcal (m. Butter)