

Plätzchen mit Ölsaaten (Vollw.)

Kategorien: Plätzchen, Vollwertküche

Zutaten für: 1 Blech

300	Gramm	Fein gemahlene Weizenvollkornmehl
1/2	Teel.	Backpulver
200	Gramm	Butter
1		Ei
100	Gramm	Vollrohrzucker
1	Pack.	Bourbon-Vanillezucker
		Je 100 g Sesam, blättrige Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, ohne Fett in Pfanne geröstet
1		
3	Essl.	Wasser
150	Gramm	Honig
75	Gramm	Butter

Anleitung:

Aus Weizenvollkornmehl, Backpulver, Butter, Ei, Vollrohrzucker und Vanille einen Mürbteig herstellen und 1 Stunde kalt stellen.

Wasser, Honig und Butter aufkochen, geröstete Kerne hinzufügen und kurz kochen.

Mürbteig auf einem gefetteten Blech auswellen, Honig-Kern-Mischung darauf verteilen und bei 175°C ca. 20 Min. backen. Ausgekühlt in kleine Ecken schneiden.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten