

Sonnenblumen - Kekse

Kategorien: Plätzchen, Teig, Vollwertküche

Zutaten für: 40 Portionen

ZUTATEN

100	Gramm	Margarine
100	Gramm	Brauner Zucker
1		Ei
		Zitronenschale; gerieben
1	Spur	Salz
150	Gramm	Weizenvollkornmehl
50	Gramm	Rosinen, ungeschwefelt
100	Gramm	Sonnenblumenkerne

Anleitung:

Die Rosinen waschen und abtropfen lassen. Das Ei, Zucker und Margarine mit dem Handrührgeräet schaumig rühren, Salz und abgeriebene Zitronenschale zugeben. Mehl und Rosinen unterkneten und den Teig 30 Minuten ruhen lassen. Das Blech inzwischen fetten oder mit Backtrennpapier belegen. Kleine Kugeln formen (Rolle- Teile Abschneiden) und in Sonnenblumenkerne kräftig wälzen, dass die Kerne haften bleiben. Ca. 10 Minuten bei 200 Grad (180 Grad Umluft) Backen.

Naehrwertgehalt je Stueck: 250 kJ, 1g Eiweiss, 3g Fett, 6g Kohlenhydrate