



DIÄTOLOGIN
Martina
Brunnmayr

BSC MSC NUTR. MED.

*Essen mit Leib und Seele,
Essen für Leib und Seele.*

Ernährungsmedizinische Beratung und Therapie

Web: www.essen-leib-seele.at
Mail: office@essen-leib-seele.at

Cantuccini

40 Stück

Zutaten: 150 g Walnüsse, 100 g Staubzucker, 2 Eier, geriebene Schale einer halben Orange, 125 g Weißmehl (Dinkel oder Weizen), 125 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen), ½ Teelöffel Backpulver, 1 Prise Salz

Zubereitung: Zucker und Eier mit dem Mixer schaumig rühren, abgeriebenen Orangenschale unterrühren. Mehl, Backpulver und Salz mit dem Kochlöffel einrühren und grob gehackte Walnüsse einarbeiten. Aus der Masse entsteht ein fester Teig.

Aus dem Teig zwei Rollen formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Rohr bei 180°C ca. 15 min hellbraun backen.

Die Stangen aus dem Rohr geben, vom Blech nehmen und noch heiß schräg in jeweils 20 Scheiben schneiden (Achtung, Verbrennungsgefahr). Tipp: mit Topflappen oder Geschirrtuch arbeiten.

Die Scheiben mit der Schnittfläche nach oben wieder auf das mit Backpapier belegte Backblech legen und weitere 10 min bei 180°C backen, damit sie hart werden.

Fertig sind die Cantuccini. Besonders gut eignen sich diese als Teegebäck oder als Genussportion (3 Stück) zum Nachmittagskaffee.



Gutes Gelingen!