

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Vollkornspritzgebäck

250 g Mandeln, gem.
200 g Weizenvollkornmehl
1 geh. TL Kakao oder Carob
1 TL Zimt
2 Msp. Vanille
1 Msp. Nelken

2 Eigelbe (Gew.-Kl. 3)
250 g Butter

5 El Honig

2 Eiklar

alle Zutaten vermischen, in die Mitte eine Mulde drücken und hineingeben, in Flöckchen auf dem Mehrlrand verteilen, dazugeben und rasch einen Teig kneten. steifschlagen und unterheben.

Den Teig zugedeckt im Kühlschrank 30 Min. ruhen lassen.

Teig in einen großen Spritzbeutel mit Sterntülle Nr. 7 füllen und beliebige Formen spritzen.

Bei 180 Grad ca. 12 – 15 Min. backen. Mit:
bestreichen und mit

Eigelb
Kokosflocken bestreuen.

