

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Dinkel-Sesamhäufchen

Schaummasse herstellen aus:

125 g ungeh. Pflanzenmarg./  
oder Butter  
3 El Honig  
2 Eier (Gr. M)

sodann einrühren:

300 g Dinkelvollkornmehl  
80 g Sultaninen  
100 g Sesam  
1 Msp. Muskat

**- Teig 1 Stunde kalt stellen -**

Auf ein mit Backtrennpapier  
ausgelegtes Blech mit einem  
Teelöffel oder mit der Hand  
kleine Häufchen setzen.

**Im vorgeh. Backofen:**

Bei Heißluft/ 150°C ca. 20 Min.

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