

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

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

Vollkorn-Haselnuß-Spritzgebäck

150 g weiche Butter
1 Ei (Gew.-Kl. 3)
1 Eigelb (Gew.-Kl. 3)
5 El Honig

und
schaumig rühren, folgende
Zutaten hinzufügen:

1 Prise pulv. Vanille
1 Prise jod. Meersalz
125 g gem. Haselnüsse
150 g Weizenvollkornmehl, fein

den Teig ½ Stunde ausquellen
lassen (*nicht* im Kühlschrank),
dann in einen Spritzbeutel mit
Sterntülle Nr. 7 geben und
beliebige Formen auf ein mit
Baktrennpapier ausgelegtes
Blech spritzen.
Im vorgeheizten Backofen bei
180 Grad ca. 10 Min. backen.

Ergibt: 25 Stück