

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (3,63 DM/Min.)

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

Roggenvollkornplätzchen

200 g Roggenvollkornmehl
100 g Weizenvollkornschrot

1 Ei / L
200 g Butter
100 g braunen Zucker
1 Pr. jod. Meersalz

150 g Zucker

75 g Sesamsaat
20 g Butter
3 El Sahne

½ Walnuss
1 gehäuteten Mandel
2 Pistazienkernen
einigen Sonnenbl.kernen

und
mischen, eine Mulde hinein-
drücken
hineingeben u. auf d. Rand
i. Stückchen und
und
verteilen, rasch zu einem
glatten Mürbeteig verarbeiten.

– 30 Min. kühl stellen –

Dann walnussgrosse Teig-
kugeln formen, jeweils m. einem
Kochlöffelstiel eine Delle i.d.
Mitte drücken. Bei 180° ca 15-
20 Min. backen.

Für den Sesamkrokant:

in einer gr. Pfanne
karamelisieren lassen

und
und
unterrühren, 1 Min. b. mässiger
Hitze durchkochen, auf kleinster
Stufe warm halten. In die Ver-
tiefungen d. Kugeln Sesam-
krokant füllen u. mit jeweils
oder
oder
oder
verziern.