



Knabberecken (ergeben etwa 40 Stück)

Zutaten

70 g	Sonnenblumenkerne
70 g	Sesam
200 g	Akazienhonig
75 g	Butter
200 g	Haferflocken frisch gequetscht
50 g	Korinthen oder Sultaninen
½ TL	Naturvanille
½ TL	Zimtpulver

Zubereitung

- Sonnenblumenkerne & Sesam nacheinander in einer trockenen Pfanne anrösten
- Honig und Butter bei kleiner Flamme etwas karamellisieren lassen und Sonnenblumenkerne, Sesam, Haferflocken, Korinthen, Vanille und Zimt einrühren
- Die Masse etwas auskühlen lassen und auf ein Brett oder Blech geben
- Ein Nudelholz mit kaltem Wasser abspülen & die Masse etwa 1 cm dick ausrollen
- Dann Dreiecke oder Rechtecke schneiden und auf ein Backblech legen
- Bei 175° C etwa 10 Minuten backen

Material

Küchenwaage, Pfanne, Rühröfel, mittelgroßen Topf, Backblech mit Backpapier, Nudelholz, scharfes Messer oder Keksausstecher;

Variation

Die Knabberecken können auch ohne zu backen serviert werden.

Tipp

Die Formen unmittelbar nach dem Ausbreiten ausstechen, die Masse wird sonst zum Ausschneiden zu hart. Der Vorgang kann zwei bis 3 Mal wiederholt werden, der restliche Teig eignet sich dann kaum mehr zum Ausstechen.

Gutes Gelingen wünscht Elisabeth Pichler Schroffenegger,

Referentin für Koch-und Backkurse & Brotzeitbäuerin

vom Buschenschank Hochklaus – Blumau; 0471 353126 / 347 3665684

Ps. Ganz nebenbei möchte ich auf den Kurzfilm über die „Bäuerinnen-Brotzeit: gesund und guat“ aufmerksam machen, der im Auftrag der Südtiroler Bäuerinnen Organisation mit mir bei uns auf Hochklaus gedreht worden ist:

<http://www.baeuerinnen.it/wir-ueber-uns/mediathek/870-brotzeit-gesund-und-guat.html>

Südtiroler Bäuerinnenorganisation

Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 5, I-39100 Bozen, Postfach 421, Tel. 0471 999 460, Fax 0471 999 487, info@baeuerinnen.it, www.baeuerinnen.it

