gesündere Nussecken



Zutaten:

- 80 g Mehl Type 1050
- 80 g Hafermehl oder Mandelmehl
- 80 g gemahlene Nüsse
- 80 g Mandelmus
- 40 g Apfelmark
- 45 g Datteln
- ¼ TL Backpulver
- 80 g Marmelade
- 130 g gehacke Haselnuss
- 40 g Haselnussmus
- 30 g Apfelmark
- 20 g Datteln

Gewürze: Jod-Salz, Vanille, Zimt

1/2 Blech

75 Minuten

Zubereitung:

1. Für die Dattelpaste Datteln mit gleicher Menge heißem Wasser übergießen und wenige Minuten ziehen lassen, danach pürieren.
2. Alle Zutaten links mit Backpulver und Gewürzen zu einem Teig verkneten und in eine mit Backpapier ausgelegte Form drücken.
3. Den Boden mit Marmelade bestreichen.
4. Für die Deckschicht gehackte Haselnüsse, Haselnussmus, Apfelmark und den Rest der Dattelpaste vermischen und auf der Marmelade verteilen.
5. Für 25-30 Minuten im Ofen bei 175 °C Ober-/ Unterhitze backen. Noch leicht warm in die typischen Dreiecke schneiden und nach dem Auskühlen mit geschmolzener Schokolade verzieren.

Rezeptvariation:

Es können unterschiedliche Nüsse und Marmeladensorten gewählt werden. Die Marmelade kann auch aus TK-Obst und Chia in 5 Min selbsthergestellt werden. (Siehe Rezept Himbeer-Chia-Marmelade)



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

gesündere Nussecken



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	**148,1 kcal**
Fett *davon gesättigte Fettsäuren*	**10,7 g** *0,9 g*
Kohlenhydrate *davon Zucker*	**9,3 g** *4,2 g*
Protein	**3,8 g**
Ballaststoffe	**2 g**