

Dauer: Mittel

Kategorie: Backrezepte Vegetarisch

Saison: Winter Weihnachten

Für:

Verfasst von: Agnes Schitter Zehnerhof

Zutaten

4	Eier
500 G	Honig
300 G	Lungauer Tauernroggenvollmehl
150 G	Emmer
50 G	Aroniapulver
2 TL	Natron
	Walnüsse

Zubereitung

1. Ein Backblech mit Butter einfetten und mit etwas Roggenvollkornmehl bestäuben.
2. Eier mit dem weichen Honig schaumig rühren.
3. Roggen und Emmer fein mahlen, mit dem Aroniapulver, den getrockneten Aroniabeeren und dem Natron mischen.
4. Mit der Eier-Honigmasse verrühren.
5. Löffelweise auf dem Backblech verteilen, vorsichtig glattstreichen.
6. Mit einem verquirlten Ei bestreichen, mit Walnusskernen belegen und diese etwas eindrücken.
7. In das kalte Backrohr schieben und auf 180°C einschalten, 20 min backen.
8. Mit Stäbchen testen, ob die Masse durchgebacken ist, aus dem Ofen nehmen, auf dem Blech noch warm in Quadrate schneiden.