



Dauer: Mittel
Kategorie: Backrezepte Vegetarisch
Saison: Winter Weihnachten
Für:
Verfasst von: Lungauer Kochwerk

## Zutaten

190 G	Emmer
100 G	Honig
100 G	Butter
100 G	Sonnenblumenkerne
10 G	Aroniapulver
1 TL	Vanillezucker
2 EL	Milch

## Zubereitung

- 1. Emmer fein mahlen, Sonnenblumenkerne fein mixen, mit Aroniapulver und Vanillepulver mischen.
- 2. Kalte Butter hineinschneiden, weichen Honig und Milch darüber verteilen und rasch zu einem geschmeidigen Teig kneten.
- 3. Teig vierteilen, daraus längliche Rollen formen, jede Rolle in 6 Stücke schneiden.
- 4. Zu Kugeln formen und mit einer Gabel etwas flachdrücken.
- **5.** Auf ein gebuttertes Blech verteilen, im vorgeheizten Rohr bei 175°C nicht mehr als 15 min backen.