

# Gesundheitstreff EULE

## Emmer-Kekse

### **Zutaten:**

100 g	Honig
100 g	Butter
100 g	Haselnuskerne
¼ TL	Vanillegewürz
200 g	Emmer-Vollkornmehl

### **Zubereitung:**

Zuerst den Honig allein, dann Honig und Butter cremig rühren. Vanillegewürz und fein zerkleinerte Nüsse zugeben, zum Schluss das Vollkornmehl.

Alle Teile mit dem Handrührgerät gründlich vermengen. In dieser Phase zeigt sich der Teig krümelig (ähnlich Streuseln).

Per Hand nachkneten, bis eine geschmeidige Kugel entsteht. Manchmal muss die Konsistenz mit 1 - 2 EL Wasser oder Sahne korrigiert werden.

Probe: Die Beschaffenheit stimmt, wenn sich der Teig problemlos niederdrücken lässt und keine Risse am Rand entstehen. Es könnte sofort mit der Ausformung begonnen werden, jedoch ca. 20 - 30 Minuten Ruhezeit (bei Zimmertemperatur) wirken sich günstig auf den Teig und seine Bearbeitung aus.

### **Ausformen:**

Den Teig vierteln, aus jedem Viertel einen Strang rollen, in 12 gleiche Teile schneiden. Daraus zwischen nassen Händen Kugeln rollen, relativ dicht zueinander auf das gefettete Blech legen. Mit einer (immer wieder in warmes Wasser getauchten) Gabel die Kugeln plattdrücken, möglichst nur 1x.

### **Backen:**

Im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad C etwa 15 - 18 Minuten goldbraun ausbacken lassen. Das Gebäck sollte auf dem Blech auskühlen, sonst zerbröseln es leicht. In einer gut verschließbaren Dose lässt es sich im mürben, knusprigen Zustand einige Zeit aufbewahren, d.h. es ist möglich, auf Vorrat zu backen. Dieser Teig könnte auch zu einem Tortenboden verarbeitet werden.

Aus: **Korngesund - Das Getreide-Handbuch** von Waltraud Becker, emu-Verlag

Lydia Justen  
(Gesundheitsberaterin GGB)  
Bahnhofstraße 31  
56729 Monreal  
Tel.: 02651/900324  
eMail.: [lydia.justen@eule.eifel.com](mailto:lydia.justen@eule.eifel.com)