Ramona Röther
Gesundheitscoach

NUSSECKEN - OHNE EI

32 Portionen

ZUTATEN

- 400 Gramm weizen Mehl Type 550
- 1 Portion mais Mehl (20 g)
- 250 Gramm margarine zum Kochen
- 150 Gramm zucker
- 200 Gramm gemahlene Haselnüsse
- 200 Gramm nüsse
- 100 Gramm margarine zum Kochen
- 100 Gramm zucker
- 50 Gramm marmelade Orange einfach

ZUBEREITUNG

1° Für den Mürbeteig die Mehle mit dem Zucker vermengen und die Margarine unterkneten. Auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Die Marmelade dünn verstreichen,

2° Die Margarine in einem Topf mit dem Zucker erhitzen und die Nüsse hinzugeben. 10 min vorsichtig erhitzen und untermengen. Gleichmäßig auf den Teig verstreichen

3° Bei 180°C ca 30 min backen. Optional mit etwas Nougat verzieren.

NÄHRWERTINFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (46 g)	% DRI
ENERGIE	499 kcal	229 kcal	11 %
EIWEISS	11 g	5 g	10 %
KOHLENHYDRATE	41 g	19 g	7 %
ZUCKER	19 g	9 g	10 %
FETT	32 g	15 g	21 %
FETTSÄUREN, GESÄTTIGT, INSGESAMT	10 g	5 g	23 %
BALLASTSTOFFE	4 g	2 g	8 %
NATRIUM	28 mg	13 mg	1 %