

Rezept

Erdnusstaler für Schwangere

Ein Rezept von Erdnusstaler für Schwangere, am 29.06.2026

Zutaten

50 g Erdnusskerne (gesalzen)	2 EL Sesam
50 g Datteln	50 g Butter
100 g Erdnussmus	1 Ei
15 g Tahin (Sesampaste)	150 g Vollkorn-Dinkelmehl
½ TL Salz (mit Jod)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 50 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 45 kcal, 3 g F, 2 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Die Erdnüsse hacken und mit dem Sesam vermischen. Die Datteln grob hacken, mit der Butter, dem Erdnussmus, Ei und Tahin fein pürieren. Das Mehl mit Salz und Erdnuss-Sesam-Mix unter das Püree kneten. 3-4 EL heißes Wasser einarbeiten, bis der Teig nicht mehr krümelt.
2. Aus dem Teig zwei Rollen mit 4 cm Ø formen. Jede Rolle in Frischhaltefolie wickeln und 1 Std. in den Kühlschrank stellen.
3. Den Backofen auf 180° (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Rollen in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf dem Backblech verteilen. Im Ofen (Mitte) 15 Min. backen.