Rezept

Erdnusstaler für Schwangere

Ein Rezept von Erdnusstaler für Schwangere, am 03.06.2025

Zutaten

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

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.