



Nussecken gesund & vollwertig

PORTIONEN: 1 BLECH

ZUBEREITUNGSZEIT: 2 STD.

Zutaten

Für den Teigboden:

450 g Dinkelvollkornmehl
3 TL Weinsteinbackpulver
200 g milder Honig
225 g kalte Butter
1 Prise Salz

Für den Belag:

200 g Butter
200 g milder Honig
1 TL Vanille
400 g gehackte Nüsse (oder
Mischung Nüsse + Mandeln)
1 Glas Sauerkirschkonfitüre

Für den Schokoguss:

2 Tafeln Bitterschokolade

Zubereitung

1. Alle Zutaten für den Boden zu einem Mürbteig verarbeiten. In Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ca. 30 min. ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Belag vorbereiten: Die Butter in einem Topf schmelzen. Honig, Vanille und 4 EL Wasser dazugeben, umrühren. Die Masse aufkochen lassen und ca. 1 Minute karamellisieren lassen. Die gehackten Nüsse unter den Karamell rühren, anschließend kühl stellen.
3. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig gleichmässig darauf ausrollen. Die Konfitüre auf dem Teig verstreichen. Dann die Nussmasse darauf geben und gleichmässig verstreichen. In den Backofen geben und 25-30 min. backen. Danach etwas abkühlen lassen.
5. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und mit einem Löffel gitterförmig auf dem Kuchen verteilen. Nach dem Abkühlen in Dreiecke oder Rechtecke schneiden.