

Amaranth-Schnitten



Zutaten: 20 Portionen

- Teig:
- 250g Dinkelvollkornmehl
 - 7 EL Wasser
 - 60g Butter
 - 50g Honig
 - Zimt, Vanille



- Belag:
- 60g Amaranth
 - 250ml Wasser
 - 60g Haferflocken
 - 125ml Wasser
 - 60g Honig
 - 150g Marmelade (am besten Johannisbeere)
 - 60g Rosinen
 - 120g Haselnüsse (grob gemahlen)



Zubereitung:

- Aus den Zutaten für den Teig einen Mürbeteig kneten. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben. Damit er sich leichter verarbeiten lässt, in Folie wickeln und ca. 15 Minuten kaltstellen.
- Den Teig ausrollen und in eine Backform geben. Den Rand etwas hochziehen.
- Rosinen in etwas Wasser einweichen.
- Den Amaranth in 250ml Wasser ca. 15 Minuten kochen. Danach die Haferflocken mit 1/8 l Wasser und dem Honig untermischen. Vom Herd nehmen und etwas ziehen lassen.
- Marmelade, Rosinen und Haselnüsse unterheben. Alles auf den Boden streichen.
- Bei 180°C ca. 20 – 30 Minuten backen.
- Abgekühlt in Stücke schneiden.
- Kühl aufbewahren dann bleiben die Schnitten lange saftig.

Nährwerte pro Portion:	172 kcal	3,4 g EW	7 g Fett	23g KH	2,3g Ballaststoffe
------------------------	----------	----------	----------	--------	--------------------