



Walnuss

Mandelschnitten

Mengen: Zutaten:

50 g Rohrzucker
200 g Haferflocken (Kleinblatt)
Meersalz
200 g feines, frisch gemahltes und
gesiebtes Weizenvollkornmehl
echten Kakao
2 Eier
150 g Butter

Zubereitung:

Teig

1. Rohrzucker, Haferflocken, Prise Salz, Mehl und Prise Kakao vermischen.
2. In der Mitte eine Mulde formen, verquirlte Eier in die Mitte und Butterflocken am Rand verteilen.
3. Alles zusammen mit einem breiten Messer zerhacken und dann rasch zu einem glatten Teig verkneten. In Klarsichtfolie einschlagen und 1 Stunde in den Kühlschrank legen.
4. Backofen auf 200° C (165° C Umluft) vorheizen. Mübteig auf einer bemehlten Unterlage zu einem Rechteck ausrollen und auf ein, mit Butter bestrichenen Blech legen.

Belag

2 EL Rohrzucker
300 ml Orangensaft
1 Orange
Kardamom
1 Msp. Ingwer
Meersalz
150 g Orangenmarmelade
150 ml Sahne
50 g Butter
250 g gehackte Walnusskerne
100 g geröstete Mandeln

100 g Schokolade, mind. 55% Kakao

5. Rohrzucker im Topf karamellisieren. Orangensaft, Abrieb einer Orange, Prise Kardamom, Messerspitze Ingwer und Prise Salz dazugeben. Saft auf 2/3 einreduzieren lassen.
6. Marmelade, Sahne und Butter unter ständigem Rühren zugeben und sirupartig einkochen lassen. Gehackte Walnusskerne und Mandeln untermischen und die Masse schön verrühren. Anschließend auf der Teigschicht gleichmäßig verteilen.
7. Auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen. Die gebackene Platte nach dem Erkalten in 5 x 5 cm Quadrate schneiden und zur Hälfte in flüssige Schokolade tauchen. Auf einem Blech mit Backpapier ablegen und abkühlen lassen. Zum Lagern kühl stellen.

Tipp:
Sie können fettärmer zubereiten, indem Sie die Sahne durch zwei geriebene Äpfel ersetzen.

Dessert

Dies ist die kinderfreundliche Variante einer großen Köstlichkeit, weil wir auf den Alkohol verzichtet haben. So gut kann gesundes Essen schmecken.

Walnüsse und Mandeln sind beide recht fettig und dadurch Darm befeuchtend. Die sonstigen Wirkungen sind aber sehr unterschiedlich. Während die Walnuss die warmen und aktiven Energien von Lunge und Nieren stützt, beziehen sich die Mandeln vor allem auf den Yin-Aspekt der Lunge: sie befeuchten, senken das Qi ab und werden medizinisch deshalb gerne bei anhaltendem, trockenem Husten verwendet. Die Schnitten eignen sich also ideal als kleine Köstlichkeit durch den gesamten Winter.