



Ernährung nach den Fünf Elementen

Dezember - Dinkel -Walnussrolle mit Honig

Dinkel - Walnussrolle mit Honig

Zutaten

- für den Teig:
400 g feines Dinkelmehl, 1 Päckchen Backpulver, 40 g brauner Zucker, 1 Essl. flüssiger Honig, 1 Ei, 150 g kalte Butter
- für die Füllung:
400 g gemahlene Walnüsse, 6 gestrichene Esslöffel flüssiger Honig, 20ml. Amaretto, 2 Eiweiß, 1 Eigelb, etwas kaltes Wasser
- zum Bestreichen:
1 Eigelb mit 2-3 Essl. Sahne verquirlt

Zubereitung:

- Das Herstellen der Füllung:
Walnüsse, Honig, Amaretto, die zwei Eiweiß und das Eigelb mit so viel Wasser verrühren, dass eine geschmeidige Masse entsteht, zugedeckt kurz kühl stellen.
- Den Backofen auf 175 Grad vorheizen.
- Das Herstellen des Teiges:
Dinkelmehl mit Backpulver mischen und mit den übrigen Zutaten rasch zu einem Mürbteig verarbeiten.
- Den Teig ca. 40 x 40 cm auf einem bemehlten Küchentuch quadratisch ausrollen.
- Die Nussfüllung darauf verteilen, glatt streichen und den Teig mit Hilfe des Tuches einrollen.
- Die Rolle auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit der Eigelb - Sahne - Mischung bepinseln und den Teig in gleichmäßigen Abständen ca. ¼ cm tief schräg einschneiden.
- Die Nussrolle auf mittlerer Schiene für ca. 40 Minuten backen, nicht länger, sonst wird sie zu trocken!

Als Füllung eignen sich ebenfalls wunderbar Mandeln oder Haselnüsse.

Wirkung

- angenehm und leicht süß, nährend und einfach köstlich...schmeckt so richtig gut erst nach 2-3 Tagen