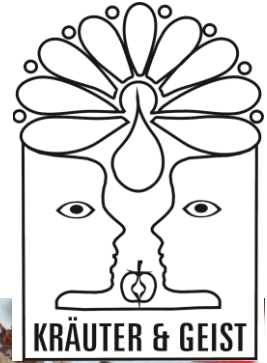


Hanfecken



Bio Delikatesshanf ist die zarte Füllung der sonnengereiften Hanfsamen. Anbaugebiet Österreich. Hanf ist bekannt für seine **krampflösenden, entzündungshemmenden und schmerzlindernden Eigenschaften**.

Aufgrund seiner beinhaltenden **Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren** wird Hanf auch bei sehr empfindlicher Haut empfohlen.

Bio Hanfsamen 250g - € 9,-- im Shop erhältlich.



Zutaten für den Teig:

200g Butter
1 Ei
400g Mehl
½ Esslöffel Salz
2 Esslöffel Wasser

Zutaten für den Belag:

80 g Butter
80 g Hanfsamen
1 Esslöffel Honig
80 g Nüsse
(Haselnüsse oder Mandeln)
60 g Walnüsse gerieben
Saft von 1 Orange
1 Prise Salz
80 g Staubzucker
2 Esslöffel Wasser

Zubereitung:

Aus den Zutaten einen **Mürbteig** bereiten und 30min im Kühlschrank rasten lassen. Anschließend **dünn ausrollen** und auf ein mit Backpulver ausgelegtes Backblech legen. Evt. mit Marillenmarmelade bestreichen.

* * * * *

Für den Belag, Butter, Zucker, Salz, Honig, Orangensaft und Wasser in einem Topf erwärmen und leicht karamellisieren lassen. Hanfsamen und Nüsse untermischen und bei kleiner Flamme aufkochen lassen. Immer wieder umrühren, damit nicht´s anbrennt und anschließend leicht überkühlen lassen. Auf dem Teig gleichmäßig verteilen. Im vorgeheizten Backrohr (170°C) ca. 20min. goldbraun backen. Etwas auskühlen lassen und mit einem scharfen Messer in 3-Ecke schneiden.