Rezept: Mini Omega-3-Ecken

Brennwerte	471 kJ | 113 kcal
Eiweiß	1,5 g
Kohlenhydrate	9,3 g
Fett	7,6 g

Vorbereitung	35 Minuten
Gesamtzeit	3 Stunden 15 Minuten



Rezept: Mini Omega-3-Ecken

40 PORTIONEN normal

FÜR DEN TEIG

120 g Deli Reform Omega-3 Daily
60 g Puderzucker
1 Eigelb
200 g Mehl
Mehl für die Arbeitsfläche

FÜR DEN BELAG

70 g brauner Zucker
120 g Deli Reform Omega-3 Daily
2 EL Honig
200 g gehackte Nüsse (z. B. Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln usw.)
1 Prise Zimt
80 g Himbeerkonfitüre
20 x 25 cm Backrahmen

1 ZUBEREITUNG TEIG

Für den Teig **Deli Reform Omega-3 Daily** mit Puderzucker schaumig schlagen. Eigelb unterrühren und mit Mehl zu einem glatten Teig verkneten. In Folie gewickelt, im besten Fall über Nacht, mindestens aber 120 Minuten kalt stellen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 20 x 25 cm groß ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit einem Backrahmen umstellen und mehrfach mit einer Gabel einstechen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C) ca. 15 Minuten vorbacken.

2 VORBEREITUNG BELAG

Für den Belag Zucker, **Deli Reform Omega-3 Daily** , Zimt und Honig in einem kleinen Topf mischen, unter Rühren köcheln lassen, bis das Wasser verdampft und die Mischung goldgelb karamellisiert ist. Dann die Nüsse einrühren. Vorgebackenen Teig mit Konfitüre bestreichen, Nuss-Mischung darauf verteilen, weitere ca. 15-20 Minuten backen und ca. 90 Minuten abkühlen lassen.

3 ZUSCHNEIDEN NUSSECKEN

Backrahmen entfernen, Nuss-Kuchen in 20 Quadrate (5 x 5 cm) schneiden, Quadrate diagonal halbieren und Omega-3-Ecken servieren – perfekt als Teil eines vegetarischen Frühstücks oder zum Backen mit Kindern.