



vegane

Bio Hanf-Kekse

vegane Bio Hanf-Kekse

Zutaten:

720 g	BAKO-Bio Backmargarine
430 g	BAKO-Bio Rohrzucker
10 g	Salz
75 g	Bio Hanfsaat, geschält
15 g	Bio Hanfmehl
1.000 g	BAKO-Bio Dinkelvollkornmehl
2.250 g	Mürbeteig

Zubereitung:

Die vegane Margarine mit dem Salz und Rohrzucker verrühren. Dinkelvollkornmehl, Hanfsaat, geschält und Hanfmehl dazugeben und alle Zutaten zu einem Mürbeteig kneten. Den Teig 30 Min. kühlen und anschließend zu ca. 4 cm dicken Rollen formen und im Kühlschrank durchkühlen lassen. Die gekühlten Rollen mit Wasser bestreichen und in Hanfsaat, geschält wälzen. Mit einem glatten Messer in ca. 0,5 – 0,8 cm dicke Scheiben abschneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Ca. 12 Min. backen bei 180 °C. Wenn der Rand beginnt, sich leicht zu färben, sind sie fertig.

power mit
Hanf