



Walnuss Cantuccini



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	216,8 kcal	Fett:	11,8 g
Eiweiß:	3,7 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	1,3 g
Kohlenhydrate:	24,4 g	ungesättigte Fettsäuren:	10,5 g

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Alle Zutaten für den Teig mit einem Löffel vermengen, danach mit den Händen durchkneten.
3. Den Teig auf einer mit Reismehl bestreuten Fläche zu einem Rechteck zurecht drücken, das geht am besten mit den Händen.
4. Den Teig in die gewünschten Cantuccini-Stücke schneiden, jedoch NICHT voneinander lösen.
5. Den Teig mit 1 EL glutenfreier Hafermilch bepinseln und optional 1 EL fein gehackte kalifornische Walnüsse und 1 EL fein gehackte Schokolade darüber streuen.
6. Die Cantuccini für 15 Minuten backen.
7. Danach 20-30 Minuten abkühlen lassen.
8. Dann vorsichtig voneinander lösen und weitere 5-10 Minuten backen, je nachdem wie die gewünschte Konsistenz sein soll (härter oder weicher).

Zutaten für 1 Portionen :

- 120 g kalifornische Walnüsse, gemahlen
- 200 g Reismehl
- 1 EL Speisestärke
- 1/2 TL Natron
- 2 TL Zimt
- 50 ml glutenfreie Hafermilch
- 150 g Ahornsirup

Optionale Deko:

- 1 EL glutenfreie Hafermilch zum Bepinseln
- 1 EL kalifornische Walnüsse, gehackt
- 1 EL Schokolade, gehackt