



Walnuss-Knuspertaschen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 330 kcal/ 1340 kJ	Fett: 20 g
Eiweiß: 7 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 1,9 g
Kohlenhydrate: 32 g	ungesättigte Fettsäuren: 18,1 g

Zubereitungszeit:

ca. 60 Minuten Tipp: Frische oder TK-Früchte (z.B. Bananen, Äpfel oder TK-Beeren) sind ei

Zubereitung:

1. Die Walnüsse gemeinsam mit dem Mehl und dem Salz in eine Küchenmaschine geben und hacken, bis die Nüsse mit dem Mehl vermahlen sind und die Masse die Konsistenz von grobem Schrotmehl hat.
2. Die Buttermilch und das Öl mit einem Schneebesen schlagen, bis sie gut vermischt sind. Anschließend langsam zu der Nussmischung geben. Die Küchenmaschine sollte dabei laufen. Innerhalb kurzer Zeit entsteht so ein weicher Teig.
3. Den Teig vorsichtig aus der Maschine nehmen und mit den Händen zu einem Ball formen. Der Teig sollte weich, aber nicht klebrig sein. Wenn der Teig zu klebrig ist, die Hände leicht mit Mehl bestäuben. Den Teig in vier gleiche Portionen aufteilen und die Stücke zu Kugeln formen. In der Zwischenzeit den Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad, Gas: Stufe 3) vorheizen.
4. Jede Kugel zu einem 15 Zentimeter großen Kreis ausrollen. Ein Viertel der Konfitüre auf den Teig geben. Die Konfitüre auf einer Hälfte des Teiges ausstreichen und dabei 1 cm Rand aussparen, die andere Hälfte des Teiges frei lassen.
5. Die nicht bestrichene Hälfte des Teiges über die bestrichene Seite klappen und mit einer Gabel den Teigrand ringsherum fest eindrücken. Die Oberfläche jeder Teigtasche mit wenig Wasser bestreichen und anschließend mit ungefähr einem Teelöffel braunem Zucker bestreuen. Die fertigen Taschen auf ein ungefettetes Backblech legen und ca. 10 Minuten backen, bis die Taschen goldbraun und knusprig sind. Die Taschen mindestens 15 Minuten auf einem Gitter abkühlen lassen.

Zutaten für 4 Portionen :

- 90 g kalifornische Walnüsse
- 100 g Mehl
- 1/2 TL Salz
- 80 ml Buttermilch
- 1 EL Walnussöl oder Traubenkernöl
- 3 EL Konfitüre
- 1 EL grober brauner Zucker