



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## **HANFKEKSE MIT SCHÄLHANF ✪**

Erstellt am 07.12.2022

**Gesund, mit wenig Zucker**

🕒 90 min 🍴 leicht



### **Du brauchst:**

- 300 g Mehl (Universal)
- 200g Butter, nicht zu weich, in Stückchen
- 100g Staubzucker
- 100g Geschälte Hanfsamen
- 2 Eigelb
- 1 P. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zimt
- geriebene Schale einer 1/2 Zitrone
- Staubzucker zum Bestreuen
- Marmelade zum Füllen

### **So geht's:**

- Mehl, Zucker, Schälhanf, Salz, Zimt in einer Rührschüssel vermengen. Butterstücke zugeben und zügig mit der Hand oder Knethaken vermengen. Dotter zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
- Für 30 - 45 Min. zum Rasten in den Kühlschrank stellen.
- Backrohr auf 180 °C ohne Umluft vorheizen.
- 2 Backbleche mit Backpapier vorbereiten. Gekühlten Teig rasch auf einem bemehlten Brett ca. 5 mm dick ausrollen, mit beliebigen Kekformen ausstechen.
- Die Kekse mind. 10 Minuten bei 180 °C auf Sicht backen. Sie dürfen nicht braun werden. Danach abkühlen lassen.
- Den oberen gelochten Teil der Kekse vorm Zusammensetzen bezuckern.

- Für die Kekserl den unteren Teil mit saurer Marmelade z.B. Ribisel oder Preiselbeeren bestreichen und mit gelochter Seite zusammen kleben.
- Die Kekse in eine Dose geben und dabei mit Backpapier trennen und einige Tage kühl und dunkel durchziehen lassen.

Die Hanfkekse sind einfach und nicht so süß. Der angenehm nussige Geschmack vom geschälten Hanf kommt gut zur Geltung. Hanf statt Mandeln 🍪

2026 © All Rights Reserved