



farmgoodies
So entsteht das Gute

ROULADE MIT HANFNÜSSEN

Erstellt am 09.07.2025

Rezept von Lisa Traxler alias "Hühnergeschrei"

🌱 vegetarisch 🍴 leicht ⌚ 15 min

Im Sommer nicht auf Mehlspeisen verzichten, kannst du mit dieser saftigen Biskuit-Roulade mit geschälten Hanfsamen. Fruchttige Marmeladen (zB Erdbeer) und das nussige Aroma der Hanfnüsschen harmonieren wunderbar ... 🍷🍷



Zutaten:

- 6 Eier
- 180g Zucker
- 180g Mehl
- 6 EL Mineralwasser
- 50g Hanfnüsse geschält
- Marmelade für die Fülle
- Staubzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Backofen auf 200° C vorheizen, Backblech mit Backpapier belegen (etw. Öl am Backpapier verstreichen, dann löst sich der Teig besser)
2. Eier und Zucker 10 min schaumig rühren, Mineralwasser dazugeben
3. Mehl und Hanfnüsse langsam unterheben
4. Teig gleichmäßig am Blech verteilen und 10 min backen (bis Teig etw. Farbe annimmt)
5. Ein Geschirrtuch mit Staubzucker bestreuen, den fertiggebackenen Teig auf das Geschirrtuch legen und das Papier vorsichtig lösen.
6. Mit Marmelade bestreichen und mit Hilfe des Geschirrtuchs einrollen.
7. Abschließend mit Staubzucker bestreuen.

Kochbuch "Alle an einem Tisch" -
100 frische Rezeptideen,
Eigenverlag, erhältlich unter
www.huehnergeschrei.at

gültig bis 31.12.2025

*"Mit dem Kochbuch von
huehnergeschrei.at möchte ich
Lust auf das Kochen und Erleben
machen", so Lisa Traxler über ihr*

erstes Kochbuch mit 100 einfachen und alltagstauglichen Rezeptideen.



2026 © All Rights Reserved