BUCHWEIZENKEKSE

Zutaten:

- 250g Buchweizen gemahlen
- 100g Sonnenblumen oder Rapsöl
- 100ml Wasser
- 150g Nüsse gemahlen (Walnüsse oder und Mandeln)
- 160g oder vier Esslöffel Honig
- ca. 10g Zimt
- Prise Kardamon
- Prise naturbelassenes Kristallsalz
- 1/4 Zitrone gerieben oder Zitronensaft

Nach Bedarf:

- 60g Rosinen
- Schuss Rum

Zubereitung:

1. Den gemahlenen Buchweizen gemeinsam mit den Zutaten Öl, Wasser, den gemahlenen Nüssen, Honig, Zimt, Kardamon, Salz und Zitrone vermengen und gut kneten, dann für einige Stunden kühl stellen und ruhen lassen.

2. Nach der Ruhephase auf bemehlter Oberfläche ausrollen und die Kekse ausstechen.

3. Variante 1: Anschließend die Kekse, um die Rohkostqualität zu erhalten, bei 40°C trocknen.
   Variante 2: Bei 180°C ca. 10 Minuten backen.

➔ Buchweizen liefert viel Energie und wärmt!