

Wiener Nussecken

Zutaten -Mürbteig:

- 100 g Butter
- 100 g Zucker
- 1 Stk. Ei
- 200 g Mehl
- 1 TL Backpulver

Nussmasse:

- 200 g Walnüsse gerieben
- 200 g Haselnüsse gerieben
- 100 g Butter
- 100 g braunen Zucker
- 2 EL Honig
- 4 EL Wasser

Zum Bestreichen: 4 EL Marmelade

Zubereitung:

- **Mürbteig herstellen:** Mehl auf die Arbeitsfläche sieben, Butterwürfel in das Mehl schneiden, mit zwei Teigkarten abbröseln.
- Ei einarbeiten, mit Staubzucker rasch zu einem glatten Teig kneten.
- Rolle formen und in Frischhaltefolie einschlagen – kühl rasten lassen (30 min.)
- **Nussmasse:** die Butter schmelzen. Zucker, Vanillezucker, Honig und Wasser hinzugeben und alles aufkochen. Vom Herd nehmen und die Nüsse unterrühren.
- Den Teig dünn ausrollen und mit einer Gabel einige Male einstechen.
- Marmelade auf dem Teig verstreichen und die Nussmasse darauf geben.
- 15 bis 20 Minuten bei 180 °C backen. Überkühlen lassen und in Dreiecke schneiden.
- **Tipp:** Ecken in geschmolzene Schokolade tunken (oder Zick-zack-Muster aufdressieren) und auf einem Gitter erkalten lassen.

Nüsse sind schon lange keine „Dickmacher“ mehr, sie werden heute aus ernährungswissenschaftlicher Sicht aufgrund von wertvollen Fettsäuren, Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen hochgelobt!

Nüsse senken durch ihre mehrfach ungesättigten Fettsäuren nachweislich den Cholesterinspiegel im Blut, stabilisieren den Zuckerwert, unterstützen die Gefäße und mindern das Risiko für Magen- und Prostatakrebs sowie für Infarkte.

Zudem sind Nüsse reich an Polyphenolen welche als Antioxidantien die Entstehung von Arteriosklerose und folglich Herz-Kreislauf-Erkrankungen verhindern können. Die in Nüssen enthaltenen Spurenelemente unterstützen besonders die Gehirntätigkeit, verbessern das Denkvermögen und wirken sich positiv auf Psyche und Stimmung aus.

Von dem heimischen Superfood sollen täglich etwa eine Handvoll (30 g) verzehrt werden.

