

HAUSFREUNDE mit Cranberries

Von Mag. Patricia Salomon

Das Hausfreunde-Backrezept hat seinen Ursprung in der traditionellen österreichischen und deutschen Backkunst und ist eng mit der regionalen Küche des 19. Jahrhunderts verbunden. Der Begriff „Hausfreunde“ bezeichnete ursprünglich ein Gebäck, das als „freundlicher“ oder „liebvoller“ Empfang für Gäste gedacht war. Damals wie heute sind Gebäckarten wie Hausfreunde in vielen Haushalten verbreitet und werden oft als „Kaffeekekuchen“ oder „Nachmittagsgebäck“ serviert.



Zutaten

pro 1 Ei
(alles möglichst in Bio-Qualität)

1 Ei

50 g Zucker (Vanillezucker und feiner Kristallzucker - ich habe den Kristallzucker mit dem Abrieb von einer Bio-Orange verfeinert)

60 g griffiges Mehl

1 gestrichener Kaffeelöffel Backpulver

10 g gehackte Nüsse (Walnüsse)

15 g gehackte Cranberries

13 g Rosinen

Zubereitung:

- Ei(er) mit Zucker (Vanillezucker und feiner Kristallzucker) mit dem Mixer cremig aufschlagen.
- Mehl mit Backpulver vermischen und unter die Eimasse heben.
- Die Nüsse, Cranberries und Rosinen mit dem Kochlöffel unterheben.
- Ein Backblech mit Backpapier oder einer Dauerbackfolie belegen.
- Die Masse mit einem Spritzbeutel oder einem Löffel auf das Backblech in Streifen auftragen. Dabei zwischen den einzelnen Streifen genügend Abstand lassen, damit sie nicht zusammenkleben.
- Das Backblech in die Mitte des vorgeheizten Backrohres schieben und bei 180° (Ober- und Unterhitze) oder 160° (Umluft) so lange backen, bis die Oberfläche goldgelb ist.
- Die Gebäckstreifen in ca. 1 cm breite Stücke schneiden.

*Lasst sie euch
schmecken!*

Patricia Salomon

www.kinesiologie-salomon.at

