

# Frucht-Nuss-Schnitten

## Zutaten für den Teig (für 25 Stück):

- 225 g Dinkel-Vollkornmehl
- 0,5 TL Weinsteinbackpulver
- 1 Prise gemahlener Zimt
- 1 EL Vollrohrzucker
- 0,2 TL Salz
- 75 g weiche Butter
- 1 (Größe M) Ei

Mehl, Backpulver, Zimt, Zucker und Salz vermischen und mit den übrigen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Eventuell etwas Wasser hinzugeben, falls der Teig nicht geschmeidig ist. In Frischhaltefolie gewickelt etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

## Zutaten für den Belag und Fertigstellung:

- 100 g getrocknete Aprikosen
- 100 g getrocknete Pflaumen
- 25 g Kokoschips
- 150 g gestiftete Mandeln
- 50 g gehackte Walnüsse
- 0,5 TL gemahlene Vanille
- 100 g Honig
- 80 g Butter
- 0,2 TL Salz

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Trockenfrüchte fein, die Kokoschips grob hacken und mit den Mandeln und Walnüssen vermischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf dünn ausrollen.

Gemahlene Vanille mit Honig, Butter und Salz unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze in einem Topf auflösen. Die Honigmasse gleichmäßig unter die Frucht-Nuss Mischung rühren und noch warm auf dem Teigboden verteilen.

Die Frucht-Nuss-Schnitten auf der unteren Schiene circa 20 Minuten backen. Anschließend auf einem Rost komplett abkühlen lassen, am besten über Nacht. Nach dem Abkühlen in etwa 25 Rechtecke schneiden.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)