



happy eating

VITAL.GESUND.DIÄTOLOGIE

Viktoria Grims, BSc
Freiberufliche Diätologin
Mobil: +43 677 623 823 65
info@happy-eating.at
www.happy-eating.at

Maronikipferl

Zutaten: für ca. 20 kleine Kipferl

125 g Vollkornmehl
125 g Mehl glatt
250 g Topfen
125 g Butter oder Margarine
2 EL Zucker



125 g Maronireis tiefgekühlt (oder Püree)
25 g Zucker
1 EL Milch
1 TL Vollkornmehl
1 TL Rum
Preiselbeer- oder Ribiselmarmelade

Zubereitung:

- ♥ Den tiefgekühlten Maronireis auftauen lassen.
- ♥ Das Mehl mischen und gemeinsam mit dem Topfen, Zucker und der Butter verkneten. Den Teig für ca. 15 Minuten ruhen lassen.
- ♥ In der Zwischenzeit kann man die Fülle zubereiten. Den Maronireis mit den restlichen Zutaten vermischen und gut verkneten. Das Backrohr auf 175°C Heißluft vorheizen.
- ♥ Den Teig dünn ausrollen und Dreiecke ausschneiden (Seitenlänge ca. 8 cm). Mittig einen Teelöffel Marmelade verteilen und einen Teelöffel Maronimasse draufgeben. Danach von einer Seite aus einrollen. Mit Milch bestreichen und auf ein Blech geben.
- ♥ Im Rohr für ca. 25 Minuten goldbraun backen. Nach Belieben mit Staubzucker bestreuen.