



Engelsaugen mit Himbeer-Chia-Füllung

Zutaten für den Teig

250 g Dinkelvollkornmehl

80 g gemahlene Erdmandeln

100 g Pflanzenmargarine

1 Stück(e) Flohsamenschalen-Ei (1 EL Flohsamenschalen + 3 EL

warmes Wasser, 10 min. quellen lassen)

3 Esslöffel Dattelsirup

1 Teelöffel Backpulver

3 Spritzer Zitronensaft

1 Teelöffel Plätzchengewürz, z.B. Zimt, Vanille, Anis, Nelke,

Spekulatius

1 Prise(n) keltisches Meersalz

Zutaten für die Füllung

150 g TK-Himbeeren

1 Esslöffel Chiasamen

Kochzeit: 1 h 30 min

Gesamtzeit: 1 h 30 min

Portionen: 1

1 Teelöffel Dattelsirup

0.5 Teelöffel Zimt

0.5 Teelöffel Spekulatiusgewürz

Zubereitung

1.

Bereite dein Flohsamenschalen-Ei vor. Vermenge dazu

Flohsamenschalen mit warmem Wasser & lasse sie 10 Minuten quellen.

2.

Mische in einer großen Schüssel Mehl mit Backpulver und gib anschließend alle weiteren trockenen Zutaten, also gemahlene Erdmandeln, Gewürze und Kristallsalz hinzu und vermenge sie sorgfältig.

3.

Gib nun das Flohsamenschalen-Ei, Pflanzenmargarine, Dattelsirup & Zitronensaft hinzu & verarbeite die Masse mit Knethaken zu einem Mürbeteig.

4.

Lagere den Teig in der Schüssel für etwa 30 Minuten im Kühlschrank.

5.

Bereite währenddessen die Himbeer-Chia-Füllung zu, indem du die TK-Himbeeren in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmst.

6.

Gib nun Chiasamen, Dattelsirup, Zimt und Spekulatiusgewürz hinzu und lasse alles unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten köcheln, bis die Himbeeren zerfallen sind und die Konsistenz der von Marmelade ähnelt.

7.

Lege ein Backblech mit Backpapier aus und heize den Backofen auf 180 °C Umluft vor.

8.

Nimm den Teig aus dem Kühlschrank, forme mit den Händen walnussgroße Kugeln daraus und lege sie auf das Backpapier. Drücke mit dem Daumen eine kleine Mulde in jede Kugel.

9.

Fülle mit einem kleinen Löffel die Himbeer-Chia-Füllung in die Mulde & backe die Engelsaugen für 15 Minuten, bis sie goldbraun sind.

Lasse die Engelsaugen gut abkühlen & bestreue sie vor dem Servieren mit einer Prise Zimt.