

REGIONAL. SAISONAL.KLIMAFIT.



© Noémie Payré

NOÉLIE PAYRÉ

Was machst du beruflich bzw. welche Ausbildung machst du?

Ich besuche die 7. Klasse im Adalbert Stifter Gymnasium, Linz (Kunstzweig CB)

Was ist dir an Ernährung / am Kochen wichtig?

Mir ist vor allem wichtig, dass ich eine ausgewogene Ernährung habe, die einerseits gesund, aber andererseits auch lecker ist. Ein weiterer Punkt dabei ist auch, dass ich das Essen genießen möchte, vor allem in der Vorweihnachtszeit. Mir ist wichtig, ein gutes Gefühl zu haben, während dem Essen, aber auch nachdem ich fertig bin. Meine Ernährung soll am besten bio und regional sein, damit die Umwelt nicht zu sehr belastet wird.

Warum hast du dieses Rezept ausgewählt?

Ich habe mich für dieses Rezept entschieden, da mich Kekse backen immer an meine Kindheit mit meinen Großeltern erinnert. Es bereitet mir ein warmes Gefühl, wenn es draußen schneit und man im warmen Wohnzimmer den Teig nascht, den man eigentlich ausstechen sollte. Mit fröhlicher Weihnachtsmusik, heißem Tee und einem Teller voller, frischgebackenen Kekse kann man die Weihnachtszeit richtig genießen. Bei diesem Rezept kann man sogar, die Walnüsse von der letzten Ernte und die Haferflocken von einem Bauernhof in der Nähe verwenden.

WALNUSSEKESSE

Zutaten (für 24 Portionen)

- 125 g weiche Butter
- 1 Packung Vanillezucker
- 80 g Zucker
- 1 Ei
- 60 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 100 g Haferflocken (zart)
- 200 g Walnüsse

Zubereitung

Wichtig ist, dass man den Ofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) oder 160 Grad (Umluft) vorheizt. Wenn das erledigt ist, die Butter mit Vanillezucker und Zucker verrühren. Danach das Ei untermischen. Nachdem das geschehen ist, das Mehl mit Backpulver und Haferflocken mischen und zum Teig geben. Ganz gut verrühren! Jetzt kann man schon ein Blech mit Backpapier belegen.

24 Walnusshälften zur Seite legen und die restlichen Walnüsse grob hacken und unter den Teig heben. Mit den Händen

kleine Kugeln rollen und

auf dem Blech leicht plattdrücken. Je eine Walnusshälfte in ein Keks drücken. Danach im vorgeheizten Ofen ca. 15 Min backen. Vollständig auskühlen lassen, erst dann vom Blech lösen.

Auf einen Teller geben und am besten frisch genießen oder jemandem ein Geschenk machen! Viel Spaß beim Backen in der Vorweihnachtszeit!

Wissenswertes

Walnüsse haben zahlreiche Heilwirkungen. Die Walnuss verbessert den Blutdruck, den Cholesterinspiegel, den Blutzucker und den Zustand der Blutgefäße. Ein regelmäßiger Verzehr kann die Hirnleistungsfähigkeit verbessern.



**KIRCH-
SCHLAGER
DIREKTVER-
MARKTER**