



## Cantuccini – Mandelkekse aus der Toskana

### Zutaten:

- E 4 Eier
- E 15 dag brauner Zucker
- E 20 dag biologische Mandeln oder Walnüsse oder Haselnüsse
- E 20 dag Rosinen oder getrocknete Zwetschken, Datteln oder Feigen
- E 20 dag Dinkelmehl
- M 1 kleines Stück geriebenen Ingwer
- W 1 prise Salz
- H 1 Schuss Zitronensaft
- F 1 Msp Bockshornkleesamen
- F 1 Tafel 70% dunkle Schokolade (wenn man will)

### Zubereitung:

Die Nüsse, Schoko grob zerhacken, die Zwetschken klein schneiden.  
Die Eier aufschlagen und alles nach und nach einrühren.

Ein Backblech mit Papier auslegen oder einfetten und darauf mit einem Kochlöffel auf das Backblech streichen.

Im vorgeheizten Backrohr bei 180° ca. 8-10 Minuten backen.

Noch warm in kleine Kekse schneiden.

Danach nochmal bei 180° weiter backen, bis die Cantuccini braun sind. (ca. 15 min)

*Hervorragende Nachmittagskekse – nähren die Lunge (Lungen Minus Zeit 15-17 Uhr)*