

Roulade mit Hanfnüssen

Zutaten:

30 Gramm Öl (in der Box)
5 Eier
50 Gramm geschälte Hanfnüsse (in der Box)
150 Gramm Staubzucker
120 Gramm Lichtkorn-Roggenmehl (in der Box)
Zum Füllen: Marmelade (in der Box)

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 215 Grad Heißluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Die Eier und den Staubzucker 10 Minuten schaumig rühren und das Öl langsam unterrühren.
3. Hanfnüsse und Mehl vorsichtig unterheben. Den Teig gleichmäßig auf dem Backblech verteilen. Ca. 10 Minuten backen, bis der Teig etwas Farbe annimmt.
4. In der Zwischenzeit Geschirrtuch mit Staubzucker bestreuen.
5. Die Roulade mit dem Backpapier nach oben auf das Geschirrtuch legen und mit einem angefeuchteten Tuch darüber wischen (Papier löst sich besser); vorsichtig das Backpapier lösen.
6. Die Marmelade auf der Roulade verstreichen und die Roulade mithilfe des Geschirrtuchs einrollen. Mit Staubzucker und Hanfnüssen bestreut servieren.

Tipp:
Wie wär's mit
gemeinsamen Backen
und genießen?
Die Roulade ist in ca. 30
Minuten essfertig.



Einfach aber trotzdem besonders,
klassisch aber eine neue Idee – verwöhne
dich selbst und deine Lieblingsemenschen
mit unserer leckeren Roulade zum
Nachmittagskaffee / Tee!

Was ist drin und wo kommts her?

Sonnenblumenöl

- weil es langlebiger ist als ein einfacher Blumenstrauß.
Hergestellt von farmgoodies aus Niederwaldkirchen. Dort entstehen täglich frisch gepresste Öle aus Mühlviertler Rohstoffen.

Lichtkorn-Roggenmehl

vom Loidholdhof in St. Martin.
Lichtkornroggen ist eine sehr milde Roggensorte und eignet sich sehr gut für Mehlspeisen und Brot.
Mehr Infos über den Hof findest du rechts.

Apfel-Mohn Marmelade

-diese nicht alltägliche Marmeladen Kreation stammt von Eva aus Schwackerreith. Sie liebt es mit den Produkten aus ihrem Garten zu experimentieren.

Apfelsaft naturtrüb

Vitamine braucht jeder! So schmeckt Apfelsaft pur.
Familie Schurm aus Lichtenberg füllt alle Säfte ohne künstliche Aromastoffe, Geschmacksverstärker und ohne Zuckerzusatz in die Flasche.

Hanfnüsse

sind eine nicht alltägliche Alternative zu geriebenen Nüssen.
Hast du gewusst, dass sich Familie Simmel aus Putzleinsdorf auf den Anbau von Backsaaten spezialisiert hat?

Dinkelkeks mit Schokolade

Wer freut sich nicht über Süßigkeiten? In dieser Schokolade spiegeln sich die Wurzeln als Bäcker und Konditor von Kurt wieder. Das Dinkelkeks wurde aus Vollkornmehl gebacken.
Kurt hat übrigens den OÖ-Handwerkspreis 2021 gewonnen.



Der Loidholdhof im Porträt, eine integrative Gemeinschaft in St.Martin.

Die „Integrative Gemeinschaft Loidholdhof“ ist ein einzigartiges Projekt für Menschen mit Beeinträchtigung bei uns im Mühlviertel. Auf ca. 50 ha Land und dem Hof tut sich so einiges. Sogar ein kleines Hofcafé findet man dort. Seit 2017 hat der Loidholdhof auf Grund der Pension der Familie Prechtl (Bio-Pioniere im Mühlviertel), deren Ackerland in Pacht anvertraut bekommen. Damit hat sich ein neuer Weg eröffnet - der Aufbau einer Getreideverarbeitung und Getreidevermarktung am Hof. Der Loidholdhof bietet ein hochwertiges Sortiment mit alten Getreidesorten an. Wir freuen uns sehr, mit den Produkten vom Loidholdhof ein so wichtiges und umfassendes Projekt unterstützen zu können.

Mehr auf loidholdhof.at