



Vegane Hanfkranzerl

Herrlich nussig im Geschmack. Mit echt bayrischem Superfood, Hanfsamen liefern wertvolle Proteine und wichtige Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren.

Zutaten für 12 Stück

- 250 g Dinkelmehl 630
- 40 g Puderzucker
- 2 Prisen Alpensteinsalz
- 2 TL "Süßer Almgenuss" gemahlen
- 30 g Margarine
- 125 ml Hafermilch
- 1 TL Vanillezucker
- 1/2 Hefewürfel
- 4 EL Margarine
- 40 g Rohrohrzucker
- 2 TL "Süßer Almgenuss" gemahlen
- 100 g "Hanfsamen"
- 1 EL Margarine
- "Süßer Almgenuss"

30g Margarine und Hanfmilch in einem Topf erwärmen und die Hefe hinein bröckeln. In einer Rührschüssel oder der Küchenmaschine, Mehl, Puderzucker, Alpensteinsalz und 2 TL gemahlene "Süßer Almgenuss" geben und die Hefemilch hinzu geben. Alles zu einem elastischen Teig kneten und an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen.

Für die Füllung, in einen kleinen Topf 4 EL Margarine, Rohrohrzucker und 2 TL gem. "Süßer Almgenuss" geben und erwärmen bis die Margarine geschmolzen ist, die Hanfsamen unterrühren und beiseite stellen.

Den Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. so groß wie ein Backblech) ausrollen und die Hanfmasse gleichmäßig darauf verteilen. Den Teig von der langen Seite her mittig zusammen falten.

In 12 gleich große Stränge schneiden und jeden Strang wie eine Spirale eindreuen und zu einem Kranz formen. Die Kranzerl auf einem mit Backpapier belegten Backblech legen. 1 EL Margarine schmelzen und die Kranzerl damit einpinseln und den “Süßen Almgenuss” darauf verteilen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze aufheizen und die Kranzerl ca. 15-20 Minuten goldbraun backen.