

# Mamas Hausfreunde zum Nachbacken

Die Weihnachtszeit naht und man freut sich wieder auf die Kekse am Tisch. Naschen ohne Reue kann man bei diesem Hausfreunde Rezept, das mit Vollkornmehl und Birkenzucker gebacken wird. Vollkornmehl ist reich an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und sättigt anhaltend. Somit sind sie eine gesunde Alternative zu den herkömmlichen Weihnachtskeksen.

- Vorbereitungszeit: 20 Minuten
- Garzeit: 20 Minuten
- Gesamtzeit: 40 Minuten
- Portionen/Menge: 1 Backblech

## Zutaten Hausfreunde

- 6 Eier
- 150 g Birkenzucker
- 2 Pkg. Vanillezucker
- 200 g Vollkorndinkelmehl
- 2 Messerspitze Backpulver
- 200 g geriebene Walnüsse
- 150 g Rosinen
- 300 g kandierte Früchte (Zitronat, Aranzini, kandierte Kirschen)
- 1 Prise Salz

## Zubereitung Hausfreunde

Zuerst Eier, Zucker, Vanillezucker mit einer Prise Salz schaumig schlagen, bis die Masse ganz dickflüssig ist. Das Backrohr auf 160 Grad Heißluft vorheizen. Das Backpulver mit dem Mehl vermischen. Alle trockenen Zutaten mit den schaumig geschlagenen Eiern vermengen.

Die Masse auf ein Backblech streichen und für ca. 20 Minuten goldgelb backen. Die fertigen Hausfreunde noch warm schneiden und anschließend auskühlen lassen.

## Tipps der Köchin

- Die Eier lange aufschlagen, damit die Hausfreude weich und fluffig werden.
- Wenn die gebackene Masse auf dem Blech auskühlt, werden die Hausfreunde kompakter und brechen nicht.
- Bitte die Kekse im Backrohr immer im Auge behalten. Die angegebene Backzeit ist nur ein Richtwert.