



## Seelentröster

180 g Mandeln (oder andere Nüsse)  
40 g Sesamsamen  
50 g Haferflocken

vermischen und mit der Küchenmaschine  
(oder Multihäcksler) klein hacken

160 g weiche Butter  
2 EL Tahin (Sesammus)  
130 g Rohrzucker

miteinander verrühren

**Alternativ:** 80 g Rohrzucker und 50 g kleingehackte Trockenfrüchte

2 Bio Zitronen/Orangen (Schalenabrieb)  
1 TL gem. Zimt  
½ TL Kardamom  
½ TL Vanille  
½ TL Ingwerpulver (gerne auch frisch gerieben)  
1 Msp Nelkenpulver  
1 Msp geriebene Muskatnuss  
1 Prise Meersalz

dies alles wird unter  
die Buttermasse  
gerührt

Nun kommt die Nuss-Sesam-Mischung dazu. Die Masse wird gut verknetet.

160 g Dinkelmehl

werden der Masse zugefügt und nochmals  
der Teig gut verknetet.

Nun werden kleine Kugeln geformt und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech  
gesetzt. Die Kugel leicht andrücken.

Die Seelentröster werden bei 170 Grad etwa 15 – 20 Minuten goldbraun gebacken.

**Tipp:** Um Nährwerte anderer Mehle mit einzubeziehen, können ca. 20% durch Mandel-,  
Kokos- oder auch Leinsamenmehl ersetzt werden.

**Als kleines Genussstückchen** können in die Teigkugeln vor dem Backen Schokodrops  
oder einer Nuss eingedrückt werden.

Eine andere Möglichkeit wäre die gebackenen Seelentröster in geschmolzene dunkle  
Schokolade halbseitig einzutauchen und auf einem Gitter abkühlen zu lassen.