




Kürbiskernseelen



 Arbeitszeit: ca. 60 min

 Koch- & Backzeit: ca. 50 min

 ca. 8 Seelen

 Schwierigkeit: Einfach

Zutatenliste

Zutaten

- 500g Kürbiskernbrotbackmischung
- 360ml Wasser
- Eine gute Handvoll Kürbiskerne

Zubereitung

500 g Kürbiskernbrotbackmischung, 350 ml Wasser und die Kürbiskerne etwa **10 min** zu einem Teig kneten. Zugedeckt 1 Stunde gehen lassen.

Hände mit Wasser befeuchten und 8 Seelen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Bei **50 °C im Backofen** weitere **20 min** gehen lassen.

Herausnehmen, Ofen auf **230 °C** (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Seelen dann **15 - 20 min** backen.

etwa

