

# Haselnuss-Senkruste

Zutaten für 4 Personen

**Zubereitungszeit** 15 Minuten

**Schwierigkeit** einfach

## Zutaten

10 g Senfmehl  
100 g Haselnussmehl  
1 TL Honig  
1 Prise Salz  
50 g Vollkornbrösel  
1 Stück Eigelb  
50 g Kokosöl



## Zubereitung

Alle Zutaten mit einem Handrührgerät zu einer gleichmäßigen Masse verrühren und diese auf einem Backpapier auftragen und dünn ausrollen.

Im Kühlschrank fest werden lassen. Fleisch, Fisch oder Gemüse anbraten, die Kruste über die gewünschte Speise legen und im Ofen bei 170°C Oberhitze 8 - 10 Minuten backen oder in einer Pfanne mit Kokosöl von beiden Seiten goldbraun anbraten.