

KLEINGEBÄCK

Eifreie Vanillekipferl

Auch ohne Ei lassen sich mit dem Fibriya Backwaren Ballaststoffmix köstliche, herrlich mürbe Vanillekipferl zubereiten.

Menge: 20 Vanillekipferl | **278,2 kcal** | **2,5 g verwertbare Kohlenhydrate** | **14,9 g Ballaststoffe** | **5,6 g Eiweiß**

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Teig:

- 100 g Fibriya Backwaren Ballaststoffmix
- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g kalte Butter
- 50 g Fibriya Erythrit & Stevia Süßungsmix
- 30 g Fibriya Erythrit Vanille
- 150 g Joghurt

Zum Wälzen:

- Erythrit in Pulverform

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die kalte Butter mit dem Fibriya Backwaren Ballaststoffmix zerbröseln. Anschließend die gemahlenen Mandeln, den Fibriya Erythrit & Stevia Süßungsmix und das Fibriya Erythrit Vanille hinzufügen.
2. Zum Schluss den Joghurt dazugeben und alles zu einem Teig verkneten. Daraus Kipferl formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
3. Im auf 175 °C vorgeheizten Backofen 25 Minuten backen.
4. Noch warm im Erythrit in Pulverform wälzen.

Warm sind die Kipferl noch weich, doch beim Abkühlen werden sie fest und wunderbar mürbe. ❤️

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	278,2 kcal	77,9 kcal
Energie	1150,5 kJ	322,2 kJ
Fett	24,0 g	6,7 g
– davon gesättigte Fettsäuren	10,6 g	3,0 g
Kohlenhydrate	21,8 g	6,1 g
– davon Zucker	2,3 g	0,6 g
– davon mehrwertige Alkohole	19,4 g	5,4 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,5 g	0,7 g
Ballaststoffe	14,9 g	4,2 g
Eiweiß	5,6 g	1,6 g
Salz	1,0 g	0,3 g

Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗