

KLEINGEBÄCK

Dänische Butterkekse in der Keto-Variante

Diese ketogenen dänischen Butterkekse passen gut zu Tee oder Kaffee.

Menge: 25–30 Kekse | **444,1 kcal** | **3,5 g verwertbare Kohlenhydrate** | **7,8 g Ballaststoffe** | **11,3 g Eiweiß**

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 2 Eier
- 4 EL brauner Erythrit
- 100 g geschmolzene Butter
- 1 TL Vanillepaste
- Eine Prise Salz
- Abrieb und Saft einer Bio-Zitrone
- 100 g Kokosraspel
- 200 g gemahlene Mandeln
- 2 EL Fibriya Gewürzgebäck Ballaststoffmix
- Mandelblättchen zum Bestreuen

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Eier, braunen Erythrit, geschmolzene Butter, Vanillepaste, eine Prise Salz sowie den Abrieb und Saft der Zitrone mit einer Küchenmaschine verrühren.
2. 100 g Kokosraspel langsam anrösten. Zusammen mit 200 g gemahlenen Mandeln und 2 EL Fibriya Gewürzgebäck Ballaststoffmix unter die feuchten Zutaten heben.
3. Den Teig kneten und einige Minuten ruhen lassen. Anschließend kleine Kugeln daraus formen, auf Backpapier setzen und leicht flach drücken. Mit Mandelblättchen bestreuen.
4. Bei 170 °C ohne Umluft etwa 15 Minuten backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	444,1 kcal	93,8 kcal
Energie	1833,9 kJ	387,1 kJ
Fett	40,9 g	8,6 g
– davon gesättigte Fettsäuren	19,8 g	4,2 g
Kohlenhydrate	11,2 g	2,4 g
– davon Zucker	3,3 g	0,7 g
– davon mehrwertige Alkohole	7,7 g	1,6 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	3,5 g	0,7 g
Ballaststoffe	7,8 g	1,6 g
Eiweiß	11,3 g	2,4 g
Salz	0,2 g	0,0 g

Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗