

Rezept

Kalorienarme Nussecken

Ein Rezept von Kalorienarme Nussecken, am 16.04.2024

Zutaten

Für den Teig

70 g Halbfettmargarine	100 g Erythrit
1 TL gemahlene Vanille	2 Eier (M)
230 g Dinkelmehl (Type 630)	½ Pck. Backpulver

Für den Belag

80 g Haselnussmus	30 g Erythrit
100 g zuckerfreier Fruchtaufstrich	50 g gemahlene Haselnusskerne
100 g gehackte Haselnusskerne	

Ausserdem

100 g zuckerfreie Schokoladendrops	10 g Kokosöl
---	---------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße 30 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 114 kcal, 8 g F, 3 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 160° (Umluft) vorheizen. Die Margarine in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen, dann zusammen mit Erythrit und Vanille cremig verrühren. Eier einzeln unterrühren.
2. In einer weiteren Schüssel das Mehl mit dem Backpulver gründlich vermischen. Den Mehl-Mix auf die Eiercreme sieben und locker untermischen. Den Boden der Form mit Backpapier auslegen, den Teig daraufgeben und mit angefeuchteten Fingern (Teig klebrig!) gleichmäßig in die Form drücken.
3. Das Haselnussmus mit Erythrit und 3 EL Wasser in einem Topf erhitzen. Inzwischen den Fruchtaufstrich auf dem Teig verteilen. Das heiße Nussmus mit den gemahlenden und gehackten Haselnusskernen vermischen und obenauf verstreichen.
4. Den Teig im vorgeheizten Ofen 25-30 Min. backen, dann aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und noch warm in 5 x 3 Rechtecke teilen. Diese dann über die Diagonale halbieren, sodass sich insgesamt 30 Dreiecke ergeben.
5. Die Schokoladen-Drops und das Kokosöl in eine hitzefeste Schüssel geben und über dem heißen Wasserbad schmelzen. Beides gut verrühren und die Nussecken damit verzieren.