

Rezept

Zuckerfreie Vanillekipferl

Ein Rezept von Zuckerfreie Vanillekipferl, am 23.04.2024

Zutaten

50 g Kokosöl	120 g Vollkorn-Dinkelmehl
50 g gemahlene Mandeln	2 EL Kokosblütenzucker
Salz	1 TL gemahlene Vanille
50 ml Milch (ersatzweise ungesüßter Haferdrink)	5 EL Reissüße

Außerdem

Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 25 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal, 3 g F, 1 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 160° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Kokosöl erwärmen, bis es flüssig ist. Das Dinkelmehl mit gemahlenden Mandeln, Kokosblütenzucker, 1 Prise Salz und Vanille in einer Schüssel mischen. Milch und Kokosöl dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem Teig verarbeiten.
2. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten und zu einer dicken Rolle (ca. 3 cm Ø) formen. Die Teigrolle in ca. 25 Scheiben schneiden, diese zu Strängen rollen, die am Ende spitz zulaufen. Auf das Blech legen und zu Hörnchen formen.
3. Das Blech in den Ofen (Mitte) schieben und die Kipferl 15 Min. backen. Dann herausnehmen und noch heiß in der Reissüße wälzen, auskühlen lassen.