

VANILLEKIPFERL (VEGAN)

Kategorien: Süßkram, vegetarisch

Ich probiere immer gerne Alternativen für zumindest „halbwegs gesunde“ Kekse aus. Diese Vanillekipferl finde ich extrem lecker – sie verwenden Dicksaft und Birkenzucker statt Haushaltszucker und haben einen verführerischen Mandelgeschmack...



Zutaten: Was du für 1 Blech brauchst

- ★ 1 TL Chiasamen
- ★ 3 TL Wasser
- ★ 2 EL Kokosöl (flüssig)
- ★ 30 g Apfelmus (ungesüßt)
- ★ 30 g Mandelmus (ungesüßt)
- ★ 1 EL Agavendicksaft
- ★ 20 g Birkenzucker
- ★ 75 g Dinkelmehl (für die glutenfreie Variante: Buchweizenmehl)
- ★ 75 g gemahlene Mandeln
- ★ ½ Päckchen Bourbon-Vanillezucker oder ½ Vanilleschote
- ★ 1 Prise Salz
- ★ Optional: Vanillezucker oder Puderzucker (z.B. aus Xylit)

Zubereitung:

Lass die Chiasamen für 10 Minuten in einem kleinen Schälchen im Wasser quellen (gelingt besser im Kühlschrank).

Mische nun (in einer Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät und Knethaken) Apfelmus, Mandelmus, Kokosöl, Dicksaft und Birkenzucker.

Gib dann Mehl, gemahlene Mandeln, Vanille, Salz und Chiasamen hinzu und mische alles, bis eine homogene klebrige Masse entstanden ist, die du dann ca. 30 Minuten kühlstellst.

Heize den Backofen auf 150°C Umluft vor, während du aus dem Teig ca. 30 Bällchen formst, die zu zu kleinen Würsten rollst, die am Ende spitz zulaufen. Ca. 15 Minuten backen; lass sie nicht zu braun werden... Nach dem Backen kurz auskühlen lassen und in Puderzucker wälzen.

FERTIG! GUTEN APPETIT!

Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:
ERFOLG DURCH ERNÄHRUNG | WOHLFÜHLEN MIT MAßGESCHNEIDERTER ERNÄHRUNG

Dein Weg zu maßgeschneiderter Ernährung: erfolgdurchernaehrung.de