

# DIABETES EINFACH ADIPOSITAS ERKLÄRT REZEPTE

## Barbara's Vanillekipferl (ca. 40 Stück)

### Zutaten

Teig

- 200 g Dinkelmehl Type 630 (oder Weizenmehl 405)
- 80 g Butter (statt klassisch 125–150 g)
- 40 g gemahlene Mandeln (teilentölt, wenn möglich)
- 50 g Puderzucker

-> alternativ: Puder-Erythrit

- 1 Päckchen Vanillezucker oder Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- 2–3 EL Milch oder Pflanzendrink

Zum Wälzen

- 2 EL Puderzucker



### Nährwert pro Portion

Energie:	Kalorien: ~45 kcal
Eiweiß:	
Fett:	~2 g
Kohlenhydrate:	ca. 5gr. ca. 0,5 KE

### Zubereitung

💡 Info:

Angaben Nährwert pro Kipferl ! Variieren je nach Zusammensetzung des Rezeptes.

◆ Zubereitung

1. Mehl, Mandeln, Zucker, Vanillezucker und Salz mischen
2. Butter in Flöckchen + Milch einkneten → glatter Teig
3. Teig 30 Minuten kühlen
4. Backofen auf 175 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen
5. Kleine Rollen formen, zu Kipferln biegen
6. Auf Backpapier legen
7. 10–12 Minuten backen → hell bleiben, nicht bräunen!
8. Kurz abkühlen, dann vorsichtig wälzen

💡 Tipps für noch „leichter“

- Hälfte der Mandeln durch Hafermehl ersetzen
- Butter auf 70 g senken + 1 EL Apfelmus (Textur bleibt gut)
- Komplette mit Erythrit-Puder → zuckerarm
- Für extra Vanille: echte Vanille anstatt Vanillezucker



EINFACH ERKLÄRT



YouTube

DIABETES EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

ADIPOSITAS EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee