gesündere Vanille Kipferl



Zutaten:

- 80 g Mehl Type 1050
- 80 g Mandeln süß (gemahlen)
- 40 g Mandelmus
- 50 g Datteln
- 50 g Trinkwasser

Gewürze:

Jod-Salz, 3g Vanilleschotte, Zimt

1/2 Blech

60 Minuten

Zubereitung:

1. Datteln mit heißem Wasser übergießen, wenige Minuten einweichen lassen und pürieren.
2. Alle weiteren Zutaten mit der Dattelpaste vermischen und zu einem Teig kneten.
3. Die einzelnen Kipferl formen und bei 180 °C Ober- Unterhitze für 10-12 Minuten backen.

Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

gesündere Vanille Kipferl



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	**71 kcal**
Fett *davon gesättigte Fettsäuren*	**3,7 g** *0,3 g*
Kohlenhydrate *davon Zucker*	**7,3 g** *3,6 g*
Protein	**2,1 g**
Ballaststoffe	**1,3 g**