

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Vanillekipferl

200 g Weizenvollkornmehl

150 g ungeschälte,
gem. Mandeln

pulv. Vanille

2 Eigelb (Gr. M)

jod. Meersalz

2 El Honig

1 El kaltes Wasser

150 g kalte Butter

verkneten. Zur Kugel formen,

gem. Mandeln

pulv. Vanille

in eine Schüssel geben, eine
Mulde hineindrücken,

an den Mehtrand geben,
in die Mulde geben:

in Flöckchen auf dem Mehtrand
verteilen. Rasch von der Mitte
zu einem glattem Teig
mit etwas Mehl bestäuben, in
Folie wickeln u. 1 Stunde kühl
stellen.

Nochmals durchkneten, zwei
Rollen formen. In Scheiben
scheiden u. zu Kipferln formen.

Im vorgeh. Backofen:

bei Heißluft 150°C ca. 15 Min.
backen.

Die noch heißen Kipferln in
einem Gemisch von
mit
wenden.

Gesamt: 2976,5 kcal : 65 = 46 kcal