

## Schwierigkeitsgrad



**PRO PORTION**

**KALORIEN**  
1532 kcal

**KOHLNHYDRATE**  
126,6 g

**FETT**  
106,6 g

**EIWEISS**  
14,4 g

**BALLASTSTOFFE**  
7,1 g

# Vanille-Kipferl

## Zubereitung (30 Min.)

1. Flüssiges Kokosöl mit Ahornsirup und Cashewmus vermischen. In einer zweiten Schüssel Mehl mit Nüssen, Salz und Gewürzen vermischen. Die Mehlmischung nach und nach mit dem Kokosöl verkneten bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Teig zu einer ca. 3 cm dicken Rolle formen. Für ca. 1 Stunde kühlen.
2. Die Teigrolle in ca. 1 cm dicke Stücke teilen und Kipferl daraus formen.
3. Die Kipferl auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C für ungefähr 10 Minuten backen. Gut abkühlen lassen und nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.

---

**Tipp!** Ergibt ca. 30 Stück. Nährwerte pro Stück:  
51 kcal, 4,2 g Kohlenhydrate, 0,4 g Eiweiß, 3,5 g Fett, 0,2 g Ballaststoffe

---

## Zutaten

6 EL Kokosöl, flüssig  
2 EL Ahornsirup  
1 EL Cashewmus  
100 g Mehl Mix Universal  
50 g Haselnüsse, gemahlen  
1 TL Zimt  
1/2 TL Vanille  
1 Prise Kardamom  
1 Prise Salz