

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
1121 kcal

KOHLENHYDRATE
159,5 g

FETT
39,5 g

EIWEISS
31,8 g

BALLASTSTOFFE
13,7 g

Frühstück

Hafer-Vanille-Kipferl

Zubereitung (25 Min.)

1. Den Backofen auf 175°C Umluft vorheizen.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem Teig verrühren.
3. Den Teig zu einer Rolle formen, in ca. 6 cm lange Stücke schneiden und daraus Kipferl formen. Eventuell hierfür die Hände mit etwas Mehl bestäuben.
4. Die Kipferl auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und auf mittlerer Schiene für ca. 12-15 Minuten backen.
5. Nach Belieben noch mit etwas Puderzucker bestäuben.

Tipp! Ergibt ca. 20 Stück. Nährwerte pro Stück:
56 kcal, 7,9 g Kohlenhydrate, 1,5 g Eiweiß, 1,9 g Fett, 0,6 g Ballaststoffe

Zutaten

135 g Hafermehl
50 g Mandeln, gemahlen
60 g Rohrzucker
100 g Mandeljoghurt
1/2 TL Vanille
Salz