

## Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN  
2573 kcal

KOHLLENHYDRATE  
256,0 g

FETT  
149,2 g

EIWEISS  
54,2 g

BALLASTSTOFFE  
18,5 g

# Spritzgebäck

## Zubereitung (25 Min.)

1. Cashewkerne mahlen oder sehr fein hacken.
2. Weiche Butter, Cashewmus, Vanille und Meersalz in einer Schüssel verrühren. Ei hinzufügen und Zucker nach und nach unterrühren.
3. Dinkel-Vollkornmehl dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Zuletzt die gehackten Cashews unterheben.
4. Ofen auf 180°C Ober-Unterhitze vorheizen.
5. Den Teig in eine Spritztülle geben.
6. Mit der Spritztülle ca. 60 Plätzchen auf Backpapier verteilen. Die Formen können beliebig gewählt werden, z. B. Herzen, Stangen, Kringel. Auf mittlerer Schiene ca. 11 Minuten backen.

---

**Tipp!** Ergibt ca. 60 Stück. Nährwerte pro Stück:  
42 kcal, 4,2 g Kohlenhydrate, 0,9 g Eiweiß, 2,4 g Fett, 0,3 g Ballaststoffe

---

## Zutaten

50 g Cashewkerne  
100 g Butter  
2 EL Cashewmus  
1 Ei  
100 g Rohrzucker  
200 g Dinkel-Vollkornmehl  
1/2 TL Vanille  
1 Prise Meersalz