

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