

## Schwierigkeitsgrad



**PRO PORTION**

**KALORIEN**  
2732 kcal

**KOHLNHYDRATE**  
201,0 g

**FETT**  
168,0 g

**EIWEISS**  
147,3 g

**BALLASTSTOFFE**  
44,1 g

## Frühstück

# Spekulatius-Kekse

## Zubereitung (20 Min.)

1. Backofen auf 150°C Umluft vorheizen.
2. Alle Zutaten miteinander vermengen. Teig ausrollen und ausstechen.
3. Plätzchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und auf mittlerer Schiene für 8-10 Minuten backen.

---

**Tipp!** Ergibt ca. 30 Plätzchen. Nährwert pro Stück: 91 kcal, 6,7 g Kohlenhydrate, 4,9 g Eiweiß, 5,5 g Fett, 1,4 g Ballaststoffe

---

## Zutaten

150 g Butter  
50 g Marzipan  
250 g Mandelmehl  
150 g Xylit (Birkenzucker)  
1 Ei  
2 TL Spekulatiusgewürz