

WEIDER



NÄHRWERTE
pro Keks:

Brennwert	50 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Eiweiß	2,8 g
Fett	2,8 g

GESUNDE GLÜCKSKEKSE

ZUTATEN für 6 Stücke:

- 10 g WEIDER Gold Whey Vanille
- 40 g weiche Butter
- 20 g Erythrit
- 30 g Dinkelmehl
- 1 Eiweiß

ZUBEREITUNG:

1. Alle aufgeführten Zutaten miteinander vermengen und zu einem homogenen Teig verrühren.
2. Backpapier auf ein Backblech legen und den Teig mit einem Löffel kreisförmig verteilen und glatt streichen. Der Durchmesser sollte etwa 8 cm betragen.
3. Die Kekse 4-5 min. im vorgeheizten Backofen bei 170°C (Ober-/Unterhitze) backen. Und die Teiglinge sofort verarbeiten!
4. Deine geschriebene Botschaft auf den Teigling legen, diesen einmal in der Mitte falten und die Kanten mit den Händen fest zusammendrücken. Mit der geschlossenen Seite sofort über einen breiten Tassenrand biegen und auskühlen lassen.



Instagram @barbell.i_kitchen