


**NÄHRWERTE
pro Portion:**

Brennwert	119 kcal
Kohlenhydrate	6,8 g
Eiweiß	3,2 g
Fett	7,7 g

LOW CARB- NUSSECKEN

ZUTATEN für 15 Stücke:

Für den Boden:

- 25g WEIDER Premium Whey Vanille-Karamell
- 60 g Mandelmehl (entölt)
- 30 g Butter (fettreduziert)
- 50 g Erythrit
- 1 Prise Salz
- 1 Ei

Für die Nuss-Füllung:

- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 25 g WEIDER Protein 80Plus Pistazie
- 50 g gehackte Haselnüsse
- 50 g gehackte Pistazien
- 75 g Fibersirup oder Agavendicksaft

Zum Verzieren:

- 50 g Zartbitterschokolade

ZUBEREITUNG:

1. Für den Teig alle Zutaten mit etwa 25 ml Wasser in eine Schüssel geben, zu einem Teig kneten und dann in den Kühlschrank stellen.
2. In einer zweiten Schüssel die Zutaten für die Nuss-Füllung vermengen und etwa 30 ml Wasser hinzugeben bis eine streichfähige Masse entsteht.
3. Den Teig für den Boden auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech ausrollen bzw. mit den Händen flach drücken. Da der Teig etwas klebrig ist, einfach mit Frischhaltefolie arbeiten. Anschließend die Nuss-Füllung gleichmäßig auf den Boden verstreichen.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 175°C (Ober-/ Unterhitze) auf mittlerer Schiene ca. 20 min. backen.
5. Das Gebäck auf dem Backblech erkalten lassen und anschließend kleine Ecken daraus schneiden.
6. Zartbitterschokolade im Wasserbad schmelzen. In ein kleines, hohes Gefäß umfüllen und die Spitzen der Nussecken in die Schokolade tunken. Nussecken zurück auf das Backpapier legen und die Schokolade trocknen lassen.



Instagram @barbell.i_kitchen

Hinweis:

Für ein gut gefülltes Backblech die doppelte Menge nehmen.