



WEIDER

**NÄHRWERTE
pro Stück:**

Brennwert	39 kcal
Kohlenhydrate	0,6 g
Eiweiß	2,9 g
Fett	2,6 g

LOW CARB TONKA-VANILLEKIPFERL

ZUTATEN für 25 Stücke:

- 25 g WEIDER Premium Whey Vanille-Karamell
- 75 g entöltes Mandelmehl
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 50 g Butter
- 50 g Erythrit
- 1 Ei
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Vanillemark
- ¼ TL gemahlene Tonkabohnen
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG:

1. Premium Whey, Mandelmehl, gemahlene Haselnüsse, Erythrit, Backpulver sowie Tonkabohnen, Vanillemark und eine Prise Salz in einer Schüssel vermischen. Anschließend Ei sowie Butter hinzufügen und mit den Händen zu einem Teig verkneten. Den Teig in Folie gewickelt 30 min. in den Kühlschrank legen.
2. Den Ofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Mit den Händen kleine Kipferl (~12 g) formen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und auf mittlerer Schiene im Ofen für ca. 12-14 min. hellbraun backen.
3. Nach Belieben die abgekühlten Kipferl mit einer Mischung aus Premium Whey und Low Carb-Puderzucker bestreuen.



Instagram @barbell.i_kitchen