Gefüllte Paprika mit Bulgur und Fetakäse

Zutaten (2 Personen)

1		Paprika, ca. 200 g
70	g	Bulgur
150	ml	Gemüsebrühe
70	g	Fetakäse
1	kl.	Zwiebel
1	EL	Tomatenmark
1	Dose	geschälte Tomaten, ca. 200 ml
3		Thymianstiele
		Salz und Pfeffer

Vor- und Zubereitung

Zucchini:

- ✓ Paprika waschen und in der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse herausnehmen
- ✓ Thymian waschen und von den Stielen zupfen
- ✓ 1 EL Öl mit Salz, Pfeffer und dem Thymian mischen und die Paprika damit beträufeln
- ✓ Bulgur mit Gemüsebrühe gar kochen und anschießend mit dem Tomatenmark, Salz und Pfeffer abschmecken
- ✓ Fetakäse in Scheiben schneiden
- ✓ Bulgur in die Paprika füllen und den Fetakäse darüber verteilen
- ✓ im vorgeheizten Backofen 150 °C Umluft (oder 175° C Ober- und Unterhitze) ca. 20 Minuten goldgelb backen

Tomatensauce:

- ✓ die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden
- ✓ restliches Olivenöl im Topf leicht erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten
- ✓ die Tomaten aus der Dose hinzufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen
- ✓ mit Salz und Pfeffer abschmecken

Nährwerte pro Portion

kcal	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
405 kcal	23 g	34 g	14 g

Kartoffelgulasch

Zutaten (6 Personen)

400	g	Kartoffeln
1		Zwiebeln
3		Tomaten
1		Paprikaschote
2	TL	Olivenöl
150	ml	Wasser
1	EL	gekörnte Gemüsebrühe
1	St.	Lorbeerblatt
8	St.	Pfefferkörner
4-5	St.	Wacholderbeeren
3	EL	saure Sahne
		Petersilie

Vor- und Zubereitung

- ✓ Kartoffeln und Zwiebeln schälen, grob würfeln
- ✓ Tomaten kurz überbrühen und enthäuten, danach kleinschneiden
- ✓ Öl in einen Topf geben, erhitzen und Zwiebeln darin andünsten
- ✓ Tomaten hinzugeben und kurz mitdünsten
- ✓ Kartoffeln hinzufügen
- ✓ Wasser, Gemüsebrühe und Gewürze hinzugeben
- ✓ bei kleiner Hitze 15-20 Minuten mit geschlossenem Deckel dünsten lassen
- ✓ inzwischen Paprikaschote waschen, entkernen, Stielansatz entfernen, grob würfeln und etwa 10 Minuten mitgaren lassen
- ✓ Petersilie waschen und klein hacken
- ✓ Kartoffelgulasch auf Teller geben, mit einem Klecks saurer Sahne anrichten
- ✓ Petersilie auf den Klecks saure Sahne streuen

Nährwerte pro Portion

kcal	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
140 kcal	4 g	20 g	5 g

Spinatcremesuppe mit Käsecroûtons

Zutaten (4 Personen)

400	g	Spinat
1		Zwiebel
1		Knoblauchzehe
1	EL	Rapsöl
150	ml	Milch, 1,5% Fett
300	ml	Wasser
1	EL	Gemüsebrühe
		Salz, Pfeffer, Muskat
1	EL	Weizenmehl
1	Sch.	Toast, Mehrkorn
1	TL	Butter
1	EL	Parmesan

Vor- und Zubereitung

- ✓ Spinat auftauen
- ✓ Zwiebel und Knoblauch pellen und fein hacken
- ✓ Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen
- ✓ Spinat hinzugeben und kurz mit anschwitzen
- ✓ Gemüsebrühe und Milch hinzufügen und ca. 5 Minuten köcheln lassen
- ✓ Mehl mit etwas kaltem Wasser glattrühren und in die aufkochende Suppe einrühren
- ✓ Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken
- ✓ Toast von der Rinde befreien und würfeln
- ✓ Butter in einer Pfanne zerlassen und Toast darin goldbraun braten
- ✓ Parmesan über den Toast streuen, kurz mit anbraten und in die fertig angerichtete Suppe geben

Nährwerte pro Portion

kcal	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
91 kcal	5 g	7 g	4 g

Rosenkohl-Gemüse-Eintopf

Zutaten (2 Personen)

2		Kartoffeln
1		Zwiebel
1	St.	Knollensellerie, ca. 150 g
1		Möhre
1	Stange	Lauch, klein
700	ml	Gemüsebrühe
2		Lorbeerblätter
450	g	Rosenkohl
		Muskatnuss, Salz, Pfeffer
½	Bund	Schnittlauch
1	TL	Rapsöl

Vor- und Zubereitung

- ✓ Zwiebel würfeln, Kartoffel, Knollensellerie, Möhre waschen und in kleine Würfel schneiden
- ✓ Lauch putzen, der Länge nach aufschneiden, waschen und in 1 cm breite Ringe schneiden
- ✓ die äußeren Blätter vom Rosenkohl entfernen und am Strunk einschneiden, waschen
- ✓ Öl in einen Topf geben, Zwiebel andünsten, dann Sellerie, Kartoffel und Möhre dazugeben, weiter andünsten
- ✓ nach 8 Minuten die Gemüsebrühe dazugeben, mit dem Rosenkohl und dem Porree weiter köcheln, ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze im geschlossenem Topf
- ✓ am Ende der Garzeit den klein geschnittenen Schnittlauch dazugeben und den Eintopf nochmal abschmecken

Nährwerte pro Portion

kcal	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
215 kcal	4 g	28 g	15 g

Vegetarische Linsenbolognese

Zutaten (4 Personen)

1		Zwiebel
1		Knoblauchzehe
2		Möhren
1		Staudensellerie
1	TL	Olivenöl
120	g	Linsen, rot und getrocknet
3	EL	Tomatenmark
300	ml	Wasser
1	TL	Gemüsebrühe
400	g	Tomaten, gehackt
2		Basilikumstiele
		Oregano, Paprikapulver, Chili, Salz, Pfeffer
240	g	Vollkornnudeln

Vor- und Zubereitung

- ✓ Zwiebel und Knoblauch pellen und fein würfeln
- ✓ Möhren waschen, schälen, vierteln und in kleine Stücke schneiden
- ✓ Staudensellerie waschen und würfeln
- ✓ Olivenöl in einer Pfanne erhitzen
- ✓ Zwiebeln und Knoblauch in der Pfanne glasig anschwitzen
- ✓ Möhren, Staudensellerie und Linsen hinzugeben und mit anschwitzen
- ✓ Tomatenmark nach ca. 3 min ebenfalls hinzugeben
- ✓ Wasser für die Nudeln auf höchster Stufe anstellen, sobald das Wasser kocht Nudeln hinzufügen
- ✓ Gemüsebrühe und gehackten Tomaten ablöschen
- ✓ ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind
- ✓ in der Zwischenzeit den Basilikum waschen, trockentupfen und hacken
- ✓ Basilikum und weitere Gewürze hinzufügen und kräftig abschmecken
- ✓ gegarte Nudeln mit der Linsenbolognese vermischen und anrichten

Nährwerte pro Portion

kcal	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
350 kcal	4 g	60 g	17 g

Zucchini-Möhren-Quiche

Zutaten (6 Personen)

Für den Teig

200	g	Dinkelvollkornmehl
100	g	Butter
60	ml	Wasser, kalt
1	Pr	Salz
1	TL	Kräuter der Provence

Für den Belag

200	g	Frischkäse, 10% Fett
50	g	Parmesan, gerieben
1		Ei
1		Zucchini, groß
2		Möhren
		Salz, Pfeffer, Muskat
½	Bd.	Schnittlauch
3		Thymianstängel

Vor- und Zubereitung

Teig:

- ✓ Mehl, Butter, Wasser und eine Prise Salz vermengen, solange durchkneten, bis ein elastischer Teig entsteht.
- ✓ den Teig für ca. 30 Minuten im Kühlschrank kaltstellen
- ✓ Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen

Belag:

- ✓ Kräuter fein hacken
- ✓ den Frischkäse, die Hälfte vom Parmesan, Kräuter und Ei vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken
- ✓ Möhren waschen und schälen
- ✓ Zucchini waschen
- ✓ Zucchini und Möhren mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden
- ✓ Teig ausrollen und vorsichtig in die Quiche-Form geben, dabei die Ränder gut andrücken.
- ✓ Zucchini- und Möhrenscheiben in die Form schichten
- ✓ Frischkäsemasse darüber geben
- ✓ mit dem restlichen Parmesan bestreuen und ca. 20 Minuten im warmen Ofen backen

Nährwerte pro Portion

kcal	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
342 kcal	20 g	42 g	14 g

Gemüselasagne

Zutaten (8 Personen)

1		Zwiebeln
1	TL	Rapsöl
300	g	Möhren
300	g	Lauch
300	g	Brokkoli
1	Bd.	Blattpetersilie
30	g	Rapsöl
40	g	Weizenvollkornmehl
9	St.	Lasagne-Blätter
100	g	geriebener Käse, 30% Fett in Tr.
1	l	Milch 1,5% Fett
		Salz, Muskatnuss
		Rapsöl für die Auflaufform

Vor- und Zubereitung

Gemüse:

- ✓ Zwiebeln fein hacken und in 1 TL heißem Rapsöl anbraten
- ✓ Möhren, Lauch, Brokkoli putzen, kleinschneiden und zu den Zwiebeln geben
- ✓ Blattpetersilie klein hacken und unter das Gemüse heben, anschließend die Gemüsemischung vom Herd nehmen

Béchamelsauce:

- ✓ Rapsöl erhitzen, Vollkornmehl einrühren und kurz erhitzen
- ✓ Milch unter Rühren dazu gießen, aufkochen lassen und mit Salz und Muskatnuss abschmecken
- ✓ Auflaufform mit Öl leicht einfetten, etwas Soße hineingießen
- ✓ abwechselnd 3 Lasagne-Blätter, Gemüse und Soße schichten
- ✓ zum Schluss mit Soße abdecken und mit Käse bestreuen
- ✓ im vorgeheizten Ofen bei 160 °C ca. 45 Minuten backen

Nährwerte pro Portion

kcal	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
210 kcal	9 g	21 g	11 g

Quinoa-Bratlinge

Zutaten (2 Personen)

100	g	Quinoa
1	TL	Senf
½	TL	Paprikapulver
½	Bd.	Bund Petersilie
1		Zwiebel, rot
1		Ei
1		Knoblauchzehe
		Salz, Pfeffer nach Bedarf
etwas		Mehl
1	TL	Rapsöl zum Braten

Vor- und Zubereitung

- ✓ Quinoa nach Packungsangabe kochen
- ✓ Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden
- ✓ Petersilie waschen und hacken
- ✓ die Zutaten mit Senf und Gewürzen unter den vorgekochten Quinoa mischen und mit etwas Mehl und dem Ei eine Masse herstellen, die sich zu Bratlingen formen lässt
- ✓ Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin von allen Seiten anbraten

Nährwerte pro Portion

kcal	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
225 kcal	6 g	36 g	7 g

Putenbrust mit Erbsen

Zutaten (4 Personen)

8		Tomaten
2		Zwiebeln, klein
2		Knoblauchzehen
4		Putenbrustfilet, à 150 g
1	TL	Rapsöl
600	ml	Gemüsebrühe
400	g	Erbsen
2	EL	Tomatenmark
2	EL	Petersilie, gehackt

Vor- und Zubereitung

- ✓ Tomatenstrunk entfernen und die gegenüberliegende Seite kreuzförmig einritzen
- ✓ Tomaten mit einem Drahtlöffel etwa 5-10 Sekunden in kochendes Wasser halten, dann die Haut abziehen
- ✓ Tomaten quer zum Stielansatz aufschneiden, die Kerne herausdrücken und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden
- ✓ Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in sehr feine Würfel schneiden
- ✓ Zwiebel und Knoblauch in 1 TL Rapsöl anschwitzen, anschließend das Tomatenmark hinzugeben
- ✓ Erbsen hinzufügen und mit Gemüsebrühe aufgießen
- ✓ das Ganze 5 Minuten köcheln lassen
- ✓ Tomatenwürfel dazugeben
- ✓ in einer beschichteten Pfanne ohne Fett die Putenbrustfilets auf beiden Seiten je 4 Minuten anbraten, danach erst salzen und pfeffern
- ✓ Fleisch auf das Gemüse setzen und bei milder Hitze 5 Minuten fertig garen

Tipp:

Dazu passt Reis.

Nährwerte pro Portion

kcal	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
415 kcal	19 g	20 g	40 g

Hähnchenbrust mit Kräuterkruste

Zutaten (4 Personen)

4		Hähnchenbrustfilets
4	EL	Semmelbrösel Vollkorn
150	g	Joghurt
4	Stängel	Petersilie
1	Zweig	Rosmarin
2		Knoblauchzehen
		Thymian, Salz, Pfeffer
2	TL	Senf
5	g	Rapsöl

Vor- und Zubereitung

- ✓ Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen
- ✓ Kräuter hacken, Knoblauch zerdrücken, mit den Semmelbröseln, Joghurt und Senf vermischen, abschmecken
- ✓ Hähnchen in eine leicht gefettete Auflaufform legen, dick mit der Masse bestreichen
- ✓ bei 180 °C ca. 30 Minuten garen

Nährwerte pro Portion

kcal	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
190 kcal	2 g	15 g	26 g

Pot au feu vom Fisch

Zutaten (2 Personen)

200	g	Wildlachs
3		Frühlingszwiebeln
1		Paprika
50	g	Möhren
1		Knoblauchzehe
3	EL	Rapsöl
½	l	Gemüsefond
1	TL	Kurkuma
etwas		etwas Sojasoße
		Salz, Pfeffer

Vor- und Zubereitung

- ✓ Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden
- ✓ Knoblauch schälen und klein schneiden
- ✓ Paprikaschoten waschen, vom Kerngehäuse befreien, anschließend in Würfel schneiden
- ✓ Möhren waschen und in Scheiben schneiden
- ✓ Fisch waschen und in Würfel schneiden
- ✓ Paprika und Möhren mit Knoblauch und 1 TL Rapsöl 5 Minuten im Wok andünsten, mit Gemüsefond aufgießen und zugedeckt ca. 4 Minuten garen
- ✓ Fisch hinzufügen und weitere 5 Minuten garen
- ✓ mit Sojasoße, Kurkuma, Salz, Pfeffer abschmecken
- ✓ zum Schluss die Frühlingszwiebeln unterheben

Nährwerte pro Portion

kcal	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
155 kcal	8 g	5 g	16 g

Ofenfisch mit Meerrettich und Rote Beete

Zutaten (4 Personen)

½	Bd.	Dill
600	g	Saure Sahne
100	ml	Milch, fettarm
4	EL	Zitronensaft
4	EL	Senf, körnig
		Salz, Pfeffer, Zucker
4		Seelachsfilets
2	EL	Meerrettich
400	g	Rote Beete, gekocht
400	g	Salzkartoffeln
5	g	Rapsöl

Vor- und Zubereitung

- ✓ Dill von den Stielen zupfen und fein schneiden
- ✓ Saure Sahne in eine Schüssel geben und mit Dill, Milch, Zitronensaft, körnigem Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren
- ✓ Auflaufform mit Rapsöl einpinseln
- ✓ Rote Beete in feine Scheiben schneiden und in die Auflaufform schichten
- ✓ Fischfilets waschen trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen, auf die Rote Beete legen und mit der Sauerrahmsauce übergießen
- ✓ bei 175 °C bei Ober- und Unterhitze ca. 25 Minuten garen

Nährwerte pro Portion

kcal	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
470 kcal	19 g	35 g	36 g

Kabeljaufilet mit Champignons

Zutaten (4 Personen)

4		Kabeljaufilets
etwas		Zitronensaft
400	g	Champignons, gehackt
1	TL	Olivenöl
4	EL	Kräuter, gehackt
		Knoblauch, Salz, Pfeffer,
3	EL	Saure Sahne (10% Fett)

Vor- und Zubereitung

- ✓ Fisch mit Zitronensaft und Salz etwas ziehen lassen
- ✓ für die Kräutermasse Champignons in Öl anbraten, Knoblauch und Kräuter dazugeben und die saure Sahne untermischen, mit Gewürzen abschmecken
- ✓ die Fischfilets in eine leicht geölte Auflaufform geben, mit der Kräutermasse bestreichen und bei ca. 200 °C ca. 20 Minuten garen

Tipp

An Stelle von Fisch kann auch Geflügel genommen werden!

Nährwerte pro Portion

kcal	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
312 kcal	21 g	1 g	32 g

Heringssalat mit Radieschen

Zutaten (2 Personen)

60	g	Heringsfilet
¼	Bd.	Radieschen
¼		Apfel
1		Frühlingszwiebel
15	g	Joghurt, 1,5 % Fett
15	g	Salatcreme, fettreduziert
		weißer Pfeffer

Vor- und Zubereitung

- ✓ Joghurt mit Salatcreme verrühren und mit Pfeffer abschmecken
- ✓ Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen, in kleine Würfel schneiden und direkt unter die Salatcreme geben
- ✓ Radieschen waschen, putzen, fein würfeln
- ✓ Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden
- ✓ Heringsfilets trocken tupfen und in Würfel schneiden
- ✓ Radieschen, Hering und die Frühlingszwiebeln unter die Salatcreme heben
- ✓ 10 Minuten ziehen lassen

Nährwerte pro Portion

kcal	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
95 kcal	6 g	5 g	5 g

Chinakohlsalat mit Äpfeln und Nüssen

Zutaten (4 Personen)

1		Chinakohl
2		Äpfel
3	EL	Haselnüsse, gemahlen
100	ml	Joghurt, 1,5% Fett
1	EL	Zitronensaft
1	Prise	Zucker
		Salz, Pfeffer

Vor- und Zubereitung

- ✓ beim Chinakohl die äußeren Blätter entfernen, halbieren, Strunk entfernen, waschen und in Streifen schneiden
- ✓ Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten
- ✓ Joghurt und Zitronensaft verrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken
- ✓ Äpfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in das Dressing raspeln
- ✓ Dressing mit dem Salat vermischen und servieren

Nährwerte pro Portion

kcal	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
70 kcal	3 g	7 g	3 g

Leichtes Müsli

Zutaten (2 Personen)

10	g	Dinkelflocken
5	g	Amaranth, gepufft
5	g	Quinoa, gepufft
5	g	Hirseflocken
5	g	Maisflakes
5	g	Hanfsamen, geschält
3	g	Hanföl
10	g	Agavendicksaft
150	g	Joghurt, 1,5% Fett
100	g	Milch, 1,5% Fett
100	g	Obst, z. B. Apfel
etwas		Zitronensaft

Vor- und Zubereitung

- ✓ die Cerealien mischen
- ✓ den Apfel waschen und raspeln, etwas Zitronensaft darauf träufeln
- ✓ den Joghurt mit der Milch verrühren und den Agavendicksaft und das Hanföl hinzufügen
- ✓ die Cerealien auf die Joghurtmasse geben

Nährwerte pro Portion

kcal	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
184 kcal	5 g	27 g	7 g

Apfel-Crisp mit Vanillesauce

Zutaten (2 Personen)

1		Apfel, rot
20	g	Zucker
10	g	Butter
15	g	Walnüsse
2	EL	Haferflocken
15	g	Dinkelmehl
etwas		Zimt
15	g	Schmand
1		Vanilleschote
100	ml	Milch, 1,5% Fett
5	g	Vanillepuddingpulver

Vor- und Zubereitung

- ✓ Walnüsse hacken
- ✓ Walnüsse, Haferflocken, Mehl, die Hälfte des Zuckers, Zimt, Schmand und Butter vermengen, sodass Streusel entstehen
- ✓ Vanilleschote ausschaben und das Mark in die Masse geben
- ✓ Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und mit der Schale in feine Scheiben schneiden, mit dem restlichen Zucker mischen und in eine kleine Auflaufform geben
- ✓ Streusel auf die Apfelscheiben verteilen und das Apfel-Crisp bei 160 °C ca. 20 Minuten backen
- ✓ 2 EL Milch mit Vanillepuddingpulver glattrühren
- ✓ die restliche Milch zum Kochen bringen, Vanilleschote mit hineinlegen
- ✓ Milch mit dem Vanillepuddingpulver in die kochende Milch rühren, kurz aufkochen lassen
- ✓ Vanilleschote entfernen
- ✓ Apfel-Crisp mit Vanillesauce servieren

Nährwerte pro Portion

kcal	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
251 kcal	13 g	35 g	5 g

Orangenquark mit Haferkrokant

Zutaten (4 Personen)

Orangenquark

300	g	Magerquark
100	g	Joghurt, 1,5% Fett
2	EL	Orangensaft
2	EL	Zucker
1		Orange

Haferkrokant

1	TL	Butter
1	TL	Zucker
2	EL	Haferflocken

Vor- und Zubereitung

- ✓ Quark, Joghurt und Zucker miteinander verrühren
- ✓ Orange schälen, sodass die weiße Schicht entfernt wird
- ✓ Orangenfilets aus der Orange auslösen, indem das Fruchtfleisch zwischen den Häuten entfernt wird, heraustretenden Saft auffangen
- ✓ filetierte Orange ausquetschen und den heraustretenden Saft zur Quarkmasse geben und gut verrühren
- ✓ Quarkmasse in Schälchen füllen
- ✓ für den Haferkrokant Butter und Zucker in einer Pfanne mit den Haferflocken karamellisieren
- ✓ Orangenfilets und Haferkrokant auf Schälchen dekorativ verteilen

Nährwerte pro Portion

kcal	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
184 kcal	5 g	21 g	12 g

Selterskuchen

Zutaten (für 1 Springform)

2		Eier
80	g	Zucker
¾	Tasse	Rapsöl
¾	Tasse	Sprudelwasser
180	g	Dinkelmehl, Typ 1050
50	g	Walnüsse, gehackt
1	TL	Backpulver
		Obst nach Saison (Rhabarber, Kirschen, Äpfel, Pflaumen usw.)

Vor- und Zubereitung

- ✓ Eier und Zucker auf hoher Stufe schaumig schlagen
- ✓ Öl und Sprudelwasser dazugeben, nochmals verrühren
- ✓ Mehl, Backpulver und die gehackten Walnüsse mischen und unter den Teig heben
- ✓ Obst waschen und ggf. klein schneiden und auf den Teig, der in der Springform verteilt worden ist, legen
- ✓ bei 200 °C ca. 20 - 30 Minuten backen

Nährwerte pro Portion

kcal	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
248 kcal	19 g	16 g	3 g

Vanillekipferl

Zutaten (ca.50 Kipferl)

30		Zucker
70		Mandeln
70		Mehl, Typ 405
80		Butter
60		Vollkornmehl
2	Pck.	Vanillezucker
1	EL	kaltes Wasser
		Puderzucker

Vor- und Zubereitung

- ✓ Zucker, Mandeln, Mehl und 1 Päckchen Vanillezucker in einer Schüssel mischen und die Butter in Flöckchen darüber verteilen.
- ✓ falls der Teig noch zu krümelig sein sollte, etwas kaltes Wasser unterkneten. Der Teig sollte eine geschmeidige Konsistenz haben
- ✓ kleine Kipferl rollen und auf ein Backblech legen
- ✓ im vorgeheizten Backofen auf 160° Umluft ca. 18-20 Minuten backen
- ✓ das zweite Päckchen Vanillezucker mit Puderzucker mischen und die Kipferl noch warm darin wenden

Nährwerte pro Portion

kcal	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
36 kcal	2 g	4 g	1 g