

# Ernährungs vision Österreich



## Vanillekipferl

Vanillekipferl sind wohl das traditionellste Gebäck der Advent- und Weihnachtszeit. Das lecker-mürbe Teegebäck in Kipferlform hat seinen Ursprung in der österreichisch-böhmisch-deutschen Küche.

Die Herstellung erfolgt mit einem Mandel-Mürbeteig. In unserem Rezept verwenden wir Vollkorn Dinkelmehl und natürlich mit Puder Erythrit.

Wir lassen ganz bewusst das Ei weg. Denn wir möchten, dass die fertigen Vanillekipferl mürbe bleiben und förmlich auf der Zunge zergehen. Das erfordert behutsames Arbeiten und Fingerspitzengefühl vor allem beim Formen der Kipferl.

Wir haben nun auch einen Low-Carb Variante, bei der nur geriebene Mandeln und Mandelmehl anstatt Vollkorn Dinkelmehl zum Einsatz kommt. Ebenso haben wir eine vegane Variante mit veganer Butter gebacken. Beides schmeckt lecker!

Wichtig dabei sind 2 Dinge - verringern sie die Backzeit auf 10-12 Minuten und verringern sie ebenso die Backofentemperatur auf 170 Grad.

Hier ein Tipp zu Beginn. Egal welche Variante sie backen, behalten sie den Backofen im Auge. Es kann wirklich sehr rasch geschehen, dass ihre Vanillekipferl oberflächlich verbrennen.

Den feinsten und besten Geschmack erzielen sie natürlich, wenn sie das Mark einer frischen Vanilleschote verwenden. Bitte werfen sie die verbliebene, ausgeschabte Vanilleschote nicht weg. Damit können sie hervorragend Puder Erythrit aromatisieren und ihren eigenen "Vanillezucker" herstellen.

Haben sie gewusst, daß das in Europa bekannte Gewürz der Bourbon-Vanille vor allem aus Afrika stammt? Es wird aus den fermentierten Kapseln einer Kletterorchidee der Gattung Vanilla gewonnen.

### Die Zutaten für den Teig:

250	g	Vollkorn Dinkelmehl (oder Mandelmehl für die Low-Carb Variante)
210	g	Butter (oder vegane Butter)
100	g	Mandeln gerieben
100	g	Erythrit Puder ( <a href="#">Biosüße Powder -&gt; hier bestellen</a> )
1/2	TL	Bourbon Vanille gemahlen

### Die Zutaten für die Zuckermischung zum Wälzen:

150	g	Erythrit Puder ( <a href="#">Biosüße Powder -&gt; hier bestellen</a> )
2	TL	Bourbon Vanille gemahlen

### Die Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Anschließend in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

2. In der Zwischenzeit können sie die Zuckermischung für das Wälzen vorbereiten. Vermengen sie das Puder Erythrit gut mit der gemahlene Bourbon Vanille bzw. dem restlichen Vanillemark.

Verwenden sie für die Verarbeitung gleich ein verschließbares Behältnis, die verbleibenden Reste können anschließend darin aufbewahrt werden und für die nächste Portion Vanillekipferl wieder verwendet werden.

3. Den Kipferlteig zu einer ca. 4 cm dicken Teigrolle formen. Danach in ca. 1 – 2 cm dicke Scheiben schneiden. Aus diesen Scheiben dann die Kipferl formen. Die Teigstücke sollten beim Formen nicht zu warm werden. Deshalb rasch formen und behutsam arbeiten.

4. Legen Sie die Kipferl mit gutem Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 15 Minuten backen. Wenn die Kipferl sich goldgelb färben, dann sind sie fertig gebacken.

*Die Low-Carb und vegane Variante bei 170 °C ca. 10-12 Minuten backen!!*

5. Die Kipferl nach dem Backen etwa 3 Minuten abkühlen lassen. Dann in die vorbereitete Zucker Mischung legen und vorsichtig darin wälzen. Achten sie bei diesem Vorgang auf die Temperatur der Kipferl – sind sie zu warm, zerbrechen sie leicht, sind sie zu kalt, haftet das Vanille Puder schlecht.

**Tipp:** Bewahren Sie die Vanillekipferl in einer Blechdose auf, dann sind sie für zumindest 6 Wochen haltbar.