

# Ernährungs vision Österreich



## Dinkel Spritzgebäck - zuckerfrei

Omas traditionelles Spritzgebäck ist ein Teegebäck aus weichem Mürbeteig, der durch das Dressieren in Form gebracht wird.

Wichtig ist, dass der Teig die richtige Konsistenz hat. Ist der Teig zu hart, wird das Dressieren mit dem Spritzsack zu einer kleinen Fitnessübung.

Passt der Teig, dann einfach eure liebsten Formen auf ein Backblech dressieren.

Für die low-carb und glutenfreie Variante ersetzen wir das Dinkel Vollkornmehl durch Mandelmehl.

In einer gut verschließbaren Blech Keksdose ist das Spritzgebäck 3-4 Wochen haltbar. Wenn es in Schokolade getunkt ist, kann die Haltbarkeit kürzer sein.

## Die Zutaten:

100	g	Butter
1	Stk	Eier
70	g	Puder Erythrit ( <a href="#">Biosüße Powder -&gt;hier bestellen</a> )
1/4	Stk	Abrieb einer Bio-Zitrone (unbehandelt!!)
1	TL	Bourbon Vanille gemahlen
1	TL	Milch
140	g	Dinkel Vollkornmehl oder 140 g <a href="#">Mandelmehl (-&gt; hier bestellen)</a>

## Die Zubereitung:

1. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Butter mit einem Messer in Flocken schneiden und glatt rühren. Nun das Puder Erythrit und Bourbon Vanille, das Ei und die Milch sowie den Zitronenabrieb dazugeben und verrühren.
3. Jetzt das Dinkelmehl (bzw. **Mandelmehl für die low-carb Variante**) nach und nach in den Teig einarbeiten.
4. Jetzt den Teig in einen Spritzbeutel mit einer mittelgroßen Sterntülle füllen und in Kipferl, Stangerl oder Ringerl Form auf das Backblech spritzen.
5. Nun im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad Ober-/Unterhitze für 10-12 Minuten goldgelb backen.
6. Das ausgekühlte Spritzgebäck ist dann bereit um es zu vollenden - ich klebe sehr gerne 2 Stück mit Marmelade zusammen, natürlich zuckerfrei und am besten Selbstgemacht. Dann noch etwas Puder-Erythrit darüberstreuen.
7. Oder man tunkt die Enden in eine feine Schokoglasur - dazu nur dunkle Schokolade im Wasserbad schmelzen und mit etwas Milch verlängern, bis die Konsistenz passt.
8. Das fertige Spritzgebäck sollte in einer gut verschließbaren Keksdose aufbewahrt werden. Dadurch ist es auch 2-3 Wochen haltbar.