

GEWÜRZ-KIPFERL (vegan)

Zutaten
(für ca. 35 Stück), Silikon-Kipferl-Form
Teig:
2 EL Kichererbsenmehl (24 g)
4 EL Wasser
110 ml Albaöl (100 g)
70 g Rohrzucker, fein gekörnt
50 g Karamellsirup
1 Msp Vanillemark
1 Prise Salz
125 g Weizenvollkornmehl
125 g Weizenmehl
1 TL Weinstein Backpulver
½ TL Zimt
1 Msp gemahlener Kardamom
1 Msp gemahlene Nelken
50 g gemahlene Mandeln
30 g Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung
Das Kichererbsenmehl mit dem Wasser glatt rühren.
Mehl mit Backpulver mischen, anschließend Rohrzucker, gemahlene Mandeln und alle Gewürze hinzufügen.
Albaöl zusammen mit dem angerührten Kichererbsenmehl und dem Karamellsirup zu den trockenen Zutaten geben.
Alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, in Frischhaltefolie wickeln und einige Stunden kalt stellen.
Den Teig portionsweise in die Kipferl Mulden drücken.
Backen: ca. 12 – 15 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.
Die Form auskühlen lassen, danach die Kipferl vorsichtig herausdrücken.
Das Gebäck auf einem Kuchengitter trocknen lassen und anschließend mit Puderzucker bestreuen.
Die Kipferl in einer Keksdose aufbewahren.

Tipp:
Für das Rezept können statt Kichererbsenmehl auch zwei EL Chiasamen verwendet werden.

Nährwertinformation pro Stück:
76 kcal | 4 g Fett | 1 g Eiweiß | 10 g Kohlenhydrate | < 1 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl®