

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
2984 kcal

KOHLHYDRATE
153,6 g

FETT
217,3 g

EIWEISS
149,4 g

BALLASTSTOFFE
39,7 g

Mandelplätzchen

Zubereitung (40 Min.)

1. Eier, Butter, Xylit und Zitronenschale cremig verrühren.
2. Mandeln, Mandelmehl und Eiweißpulver nach und nach unterrühren. Teig zu einer Kugel formen und ca. 15 Minuten kühlen.
3. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Teig ausrollen, ausstechen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen.
4. Für ca. 15 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Tipp! Ergibt ca. 30 Stück. Nährwert pro Stück:
99,4 kcal, 5,1 g Kohlenhydrate, 4,9 g Eiweiß, 7,2 g Fett, 1,3 g Ballaststoffe

Zutaten

2 Eier
150 g Butter
130 g Xylit (Birkenzucker)
1 TL Zitronenschale, gerieben
125 g Mandeln, gemahlen
150 g Mandelmehl
30 g Eiweißpulver Vanille