



Low Carb Spritzgebäck

Ergibt 40 Tatzten, Backtemperatur 160°C, Umluft

Zutaten:

100g gemahlene Mandeln
90g Puder Erythrit
50g Mandelmehl
50g Kokosmehl
20g Pfeilwurzmehl
1 Teelöffel Backpulver
30g Sahne
100g Ei
40g Eigelb
100g Kokosöl
70g Butter

Herstellung:

Alle Zutaten zu einem Teig kneten und sofort mit Hilfe einer Gebäckpresse oder eines Spritzbeutels auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech dressieren. Bei 160°C Umluft ca. 15-20 Minuten backen. Die letzten 5 Minuten die Umluft ausschalten und bei Ober- und Unterhitze weiter backen. Nach Belieben in Schokolade tunken. Ich benutze dafür immer 80g dunkle Keato Schokolade und 10g Kokosöl.