

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Vanillekipferl

200 g Weizenvollkornmehl

150 g ungeschälte,  
gem. Mandeln

pulv. Vanille

2 Eigelb (Gr. M)

jod. Meersalz

2 El Honig

1 El kaltes Wasser

150 g kalte Butter

verkneten. Zur Kugel formen,

gem. Mandeln

pulv. Vanille

in eine Schüssel geben, eine  
Mulde hineindrücken,

an den Mehtrand geben,  
in die Mulde geben:

in Flöckchen auf dem Mehtrand  
verteilen. Rasch von der Mitte  
zu einem glattem Teig  
mit etwas Mehl bestäuben, in  
Folie wickeln u. 1 Stunde kühl  
stellen.

Nochmals durchkneten, zwei  
Rollen formen. In Scheiben  
scheiden u. zu Kipferln formen.

### **Im vorgeh. Backofen:**

bei Heißluft 150°C ca. 15 Min.  
backen.

Die noch heißen Kipferln in  
einem Gemisch von  
mit  
wenden.

Gesamt: 2976,5 kcal : 65 = 46 kcal