



Suchtfaktor: Die Spekulatius Crinkles

Mal etwas anderes: Die Spekulatius Crinkles! Es war ein reines Experiment von mir, ich kenne dieses Rezept eigentlich nur mit Espresso. Ich wollte diese Crinkles mit Weihnachtsgewürz zum Leben erwecken. Dabei sind diese Plätzchen mit Suchtfaktor zustande gekommen!



FRUKTOSEARM



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



HISTAMINARM

 *Zubereitungszeit: 40 Minuten*

 *Kalorien pro Stück: 129 kcal*

Zutaten (für 30 Stück):

Für die Puffer:

- 300 g Buchweizenmehl
- 1 TL Backpulver
- 25 g Kakaopulver
- 2 Eier
- 120 g weiche Butter
- 1 TL Vanille-Extrakt
- 140 g Kokosblütenzucker
- 2 TL Spekulatiusgewürz
- 100 g Puderzucker

Zubereitung:

1. Das Mehl mit dem Backpulver, Spekulatiusgewürz, Kakao und Vanille-Extrakt gründlich vermischen. Danach Eier, Butter und Zucker aufschlagen. Zur Mehlmischung hinzufügen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Anschließend ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
2. Den Backofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Von dem Teig jeweils einen Esslöffel abnehmen und zu Kugel formen. So weiter machen, bis der Teig aufgebraucht ist. Anschließend die Kugeln im reichlich Puderzucker wenden, sodass keine freie dunkle Stelle zu sehen ist.
4. Die Kugeln mit etwas Abstand auf das Backblech legen und auf mittlerer Schiene ca. 10-12 Minuten backen.

Über mich



„Hallo, mein Name ist Dominika!

Ich bin Ernährungswissenschaftlerin und habe seit mehreren Jahren meine Spezialisierung im Bereich Darmgesundheit und Nahrungsmittelallergien. Viel

Follow me



Newsletter

Du möchtest dich über neue Rezepte informieren lassen? Dann abonniere einfach meinen Newsletter.

Abonnieren

& ZUSÄTZLICH MEIN KOSTENLOSES E-BOOK ERHALTEN!



Häufige Fragen

Ich habe alle...

12 Minuten backen.



Bon Appetit!

Einen Kommentar abschicken

Deine E-Mail-Adresse wird nicht veröffentlicht. Erforderliche Felder sind mit * markiert.

Kommentar

Dieses Formular speichert Ihren Namen, Ihre Email Adresse sowie den Inhalt, damit wir die Kommentare auf unsere Seite auswerten können. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Seite der Datenschutzbestimmungen.

Ich akzeptiere

Name *

E-Mail *

Website

[Kommentar abschicken](#)

Ich habe alles ausprobiert. Am besten geht es mir, wenn ich nichts esse. Entlaste ich damit den Darm?

Ich habe keine festgestellten Intoleranzen. Warum verträge ich dennoch keine frischen Milchprodukte oder ballaststoffreiche Lebensmittel?

Kohlarten, Bohnen oder auch Ballaststoffe blähen auf. Wie kann ich dagegen vorgehen?

Das könnte dir auch gefallen



[Zum Beitrag](#)



[Zum Beitrag](#)



[Zum Beitrag](#)



Über mich



"Hallo, mein Name ist Dominika!

Ich bin
Ernährungswissenschaftlerin und
habe seit mehreren Jahren
meine Spezialisierung im Bereich
"Darmgesundheit".

Follow me



Newsletter

Du möchtest dich über neue
Rezepte informieren lassen? Dann
abonniere einfach meinen
Newsletter.

E-Mail-Adresse

Abonnieren