3 Vegetarisch

Kohlenhydratarme Pfefferkuchen

Zubereitungszeit
75 minuten

Portionen
Voor 6 personen

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 150 °C vorheizen. Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und durchrühren. Die Butter in einem Topf bei niedriger Hitze schmelzen. Den Herd ausschalten und Eigelb und Milch zur Butter geben und alles gut vermengen. Dann die Buttermischung zu den trockenen Zutaten geben und kneten bis ein Teig entsteht. Den Teig ca. eine halbe Stunde abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kleine Bällchen aus dem Teig rollen und auf dem Backblech leicht flach drücken. Darauf achten, dass die Bällchen nicht zu eng beieinander liegen, da sie noch aufgehen. Das Backblech 30 Minuten im Ofen backen. Die Pfefferkuchen etwas abkühlen lassen und dann sind sie fertig zum Essen.

Zutaten

- [ ] 50 g Butter
- [ ] 125 g Vollkornmehl
- [ ] 1 TL flüssiges Stevia
- [ ] 1 TL Backpulver
- [ ] 2 TL Lebkuchengewürze
- [ ] Prise Salz
- [ ] 1 Eigelb
- [ ] 2 EL halbfette Milch

Nährwerte pro Person

Energie	**139 kcal**
Kohlenhydrate	**13 g**
Fett	**7 g**
Eiweiß	**2 g**