

# Vanillekipferl – Kindheitstraum in Low Carb

Zum Auftakt der Kekssaison ein Rezept für die wohl traditionellste Weihnachtsbäckerei hierzulande: Das Vanillekipferl.

Schon vor dem Weihnachtsbaum waren die (heidnischen) Kekse fester Bestandteil des Weihnachtsfestes. Im „Oesterreichischen Jahrhundertkochbuch“ (Plachutta & Wagner. Wien, 1993. Orac) ist zu lesen: „Wie die christlichen Missionare ihren Schaefchen das Katholischwerden erleichterten, indem sie Wotans Eiche stehen liessen und nur ein Madonnenbildnis darannagelten, haben sie auch die zahlreichen „Opferbaeckereien“ fuer Fricka, Freia und andere heidnische Goetter toleriert – solange sie in den Dienst des christlichen Weihnachtsfestes gestellt und damit zur Weihnachtsbaeckerei wurden.“

Hier ein historisches Rezept zum Schmunzeln, gute hundert Jahre alt: „Man bereite Broeselteig von 28 Dekka Mehl, 21 Dekka Butter, 10 Dekka geschaelten, feingestossenen Mandeln und 7 Dekka Zucker, schneidet ihn zu nussgrossen Stueckchen, formt aus diesen gespitzte Wuerstchen, biegt diese kipfelartig, baeckt sie kuehl und licht, nimmt sie vom Bleche, wenn sie noch ganz heiss sind, dreht jedes sogleich in Vanillezucker, legt sie auf Papier und laesst sie auskuehlen.“ (aus: Die Sueddeutsche Kueche. Katharina Prato. Graz, 1911. Styria.)

Hier die moderne Variante für proteinreiche Low-Carb Vanillekipferl:

Zutaten:

- 190 g Mandelprotein<sup>☒</sup>
- 150 g Butter
- 90 g gemahlene Mandeln
- 2 Eigelb
- 90 Xucker Premium Xylit<sup>☒</sup>
- 1 Msp. Johannisbrotkernmehl<sup>☒</sup> oder Guarkernmehl<sup>☒</sup>
- 1 TL Vanille gemahlen<sup>☒</sup>
- zum Bestreuen:

- 30 Puder-Zucker (Erythrit)

## Zubereitung:

Backrohr vorheizen (180° Ober- und Unterhitze oder 160° Heissluft). Ein Blech mit Backpapier belegen.

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen, die zwei Eigelb dazugeben, die kalte Butter in Flöckchen schneiden und zu einem Mürbteig kneten. Eine Viertelstunde am besten im Kühlschrank ruhen lassen. Johannisbrotkernmehl oder Guarkernmehl dient der Bindung. Ersatzweise können Sie auch Flohsamenschalenpulver verwenden.

Aus dem Teig eine lange Rolle formen und in gleichmäßig grosse Scheibchen schneiden. Die Scheibchen zu Walzen rollen und an den Enden etwas dünner werden lassen und in Halbmondform bringen, um die klassische Kipferlform zu erhalten.

Die Vanillekipferl aufs Backpapier legen und wenige Minuten backen bis sie etwas Farbe annehmen.

Noch heiss in Puder-Zucker wälzen. (Wenn Sie keinen Puder-Zucker vorrätig haben, können Sie auch 30 g Xylit in einem Mörser oder einer elektrischen Kaffeemühle zu Puder verarbeiten.) Dann Die Kipferl ganz auskühlen lassen und in einer Keksdose im Kühlen wenigstens einen Tag ruhen lassen. Das feine Aroma und die Mürbe des Gebäcks kommt erst mit der Zeit zur Geltung. Besonders köstlich werden die Kipferl auch, wenn Sie sie bis zur geplanten winterlichen Kaffeetafel einfrieren.

Quellen:

Historisches