

PORTIONEN

45

ZEIT GESAMT

50 min

LEVEL

easy

Rezept

BUTTERKRINGEL

Butterkringel als Teegebäck? Oder als haltbarer kleiner süßer Snack für den Kaffeeklatsch? Kein Problem, denn hier findest Du das passende Rezept dazu. Bzgl. der möglichen Toppings kannst Du Dir so ziemlich alles vorstellen: Zuckerguss, Schokolade, pulverisiertes Erythrit, **Marshmallowschaum** und vieles mehr.

Ich habe 3 der möglichen Varianten hier schon mal für Euch ausprobiert – ich kann mich nicht entscheiden, welche mir am besten schmeckt, also musst Du es selbst ausprobieren. Ohne Topping lassen sich die Kringel super für einige Tage in einer Box aufbewahren und vor dem Verzehr (wenn gewünscht) dann mit dem entsprechenden Topping aufhübschen lassen. Viel Spass damit!



ZUTATEN

- 150 g Butter
- 100 g Erythrit pulverisiert
- 100 g gemahlene und blanchierte Mandeln
- 50 g Mandelmehl
- 40 g Eiweißpulver
- 40 g Bambusfaser
- 1 gestrichener TL Xanthan (entspricht ca. 6g)
- 4 g Flohsamenschalenmehl
- 1 Päckchen geeignetes Backpulver
- 5 Eier (bei mir immer Größe L)
- 150 ml Milch
- 50 ml Sahne
- Flavor Drops Vanille oder echte Vanille

Eine tolle Kleinigkeit für die Teestunde oder den Kaffeeklatsch!

Für das Topping:

- Zuckerguss aus 3 EL Erythrit und dem Saft von 3 Limetten (evtl. etwas Lebensmittelfarbe) – oder
- Schaummasse wie bei den Marshmallow- Schaumküssen – oder
- Erythrit pulverisiert



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Heize den Backofen auf ca. 170 Grad Umluft vor.
Währenddessen Butter erwärmen, bis sie annähernd flüssig ist, dann mit dem pulverisierten Erythrit und den Flavor Drops bzw. echter Vanille schaumig schlagen.

SCHRITT 2

Eier hinzugeben und gut vermischen. Trockene Zutaten untereinander vermischen und dann zusammen mit Milch und Sahne zur Butter-Eimasse geben. Zu einem schönen hellen Teig verkneten. Er sollte eine derartige Konsistenz haben, dass Du den Teig durch eine Sterntülle mit einem Dressiersack drücken kannst. Ist der Teig zu zäh/fest, gib noch etwas Sahne hinzu. Ist er zu flüssig, kannst Du mit etwas Bambsfaser nachhelfen.

SCHRITT 3

Gib nun den Teig in einen Dressiersack mit einer Sterntülle als Aufsatz und spritze ca. 5 cm (im Durchmesser) große Kringel auf eine Dauerbackfolie oder Backpapier. Du wirst sicher 2 oder auch 3 davon benötigen, um den ganzen Teig zu verarbeiten.

SCHRITT 4

Ich empfehle das Backen der einzelnen Bleche nacheinander, aber wenn Dein Ofen in der Lage ist, mehrere Bleche gleichzeitig gut zu backen, dann können auch alle gemeinsam in den Ofen. Ich empfehle auch, entweder Backpapier oder Dauerbackfolie auf einem Backgitter zu verwenden. So, also gib nun ein (oder mehrere) Bleche in den Ofen und back die Kringel für ca. 6-8 min. Diese sollten eine schöne braune Färbung erhalten, aber nicht verbrennen.

SCHRITT 5

Sind alle Kringel gebacken, kannst Du sie einfach (sollten nicht ankleben) vom Backpapier oder der Dauerbackfolie herunternehmen und auf einem Backgitter verteilen (gerne auch mehrlagig). Regeln den Ofen auf ca. 80 Grad herunter (warte, bis diese Temperatur erreicht ist) und gib die Kringel für weitere 30 min – quasi zum Trocknen – in den Ofen.

SCHRITT 6

Sind die Kringel danach ausgekühlt, kannst Du Dich um das Topping kümmern. Zuckerguss ist schnell gemacht – Erythrit mit Limettensaft in einem Topf schmelzen. Wenn Du magst, kannst Du etwas Lebensmittelfarbe (Deiner Wahl) hinzugeben (bei mir war es gelb). Ist das Erythrit flüssig, schüttest Du es in eine Schale und tauchst die Kringel jeweils mit einer Seite (idealerweise der Oberseite) in den Zuckerguss und legst sie zum Trocknen hin.

Andere mögen die Kringel einfach nur mit Staubzucker, oder mit aufgesprühtem Marshmallowschaum, Schokoladenglasur oder aber Buttercreme. Da ist Deiner Fantasie freien Lauf gelassen. Hauptsache, es ist lecker!