



PIN

Ketogene Orangen Galetten

Rezept von Bumblebee im Ketoland

Gang: Kekse und Kleingebäck, Weihnachten Schwierigkeit: einfach

Portionen	Zubereitungszeit	Backzeit
60 Stück	30 Minuten	12 Minuten

Zutaten

- 100g Orangenschalen (nur die orangefarbene Schicht!) – das entspricht etwa der Schale von 10 Orangen
- 100g **Stevia-Erythrit** (Süßkraft 1:1 wie Zucker)
- 9 Stück Süßstofftabletten (Süßkraft je Tab wie 6g Zucker)
- 5 Tropfen **Vanillearoma ungesüßt**
- 120g gemahlene Walnüsse
- 50g **Mandelmehl nicht entölt!**
- 20g **Bambusfasern**
- 3g **Johannisbrotkernmehl**

- 200ml Schlagsahne
 - ca. 60g Schokolade 85% (ich verwende choceur von Hofer/aldi)
-

Zubereitung

Backofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. 2 Backbleche mit Backpapier belegen.

Orangen heiß waschen und trocken tupfen. Mit einem Sparschäler die Schalen dünn schälen, eventuelle weiße Stellen von den Schalen entfernen.



Die Schalen für ungefähr 5 Minuten in Wasser weichkochen, abseihen und auf etwas Küchenrolle trocken tupfen.



Orangenschalen mit dem Stevia-Erythritm, dem Süßstoff, Vanillearoma und der Schlagsahne fein mixen und die Masse in eine Schüssel geben.



Nun die Walnüsse, das Mandelmehl, die Bambusfasern und das Johannisbrotkernmehl zügig unter die Masse einarbeiten.



Vom Galettenteig mit einem Teelöffel kleine Stücke abstechen und mit etwas Abstand zueinander auf das Backblech setzen.

Zuletzt die Teighäufchen mit einer Gabel etwas flachdrücken.



Die Galetten auf mittlerer Schiene jeweils circa 12 – 15 Minuten backen. Kekse aus dem Rohr nehmen und auf dem Backblech vollständig abkühlen lassen. Achtung, die gebackenen Kekse sind zunächst noch sehr weich, sie härten erst nach dem Abkühlen aus.

Schokolade in einem Topf bei geringer Hitze (bei mir ist das Stufe 2 von 9) schmelzen.

Die Galetten auf der Rückseite mit Schokolade bepinseln und trocknen lassen.

In einer Blechdose gut gekühlt aufbewahrt sind die Orangengaletten circa 10 bis 12 Tage haltbar.