



Würziger Keto Spekulatius

Rezept von Bumblebee im Ketoland

Gang: Kekse und Kleingebäck, Weihnachten

| Portionen | Zubereitungszeit | Backzeit |
|-----------|------------------|------------|
| 50 Stück | 30 Minuten | 15 Minuten |

Zutaten

Für den Spekulatiusteig:

- 110g Butter (zimmerwarm)
- 1 Ei (Größe L)
- 110g **Mandelmehl nicht entölt!**
- 50g **Bambusfasern**
- 7 Tropfen **Vanillearoma ungesüßt**
- 130g **Stevia-Erythrit** (Süßkraft 1:1 wie Zucker)
- 2 Messerspitzen **Xanthan**
- 35g Proteinpulver Vanille (ich verwende Whey Protein von crane Hofer/aldi)

- 8g **Johannisbrotkernmehl**
- 10g Flohsamenschalen (ich verwende mivolis von DM)
- **8 – 10g Spekulatiusgewürz** (Rezept für selbstgemachtes Spekulatiusgewürz findest du weiter unten) – je nach Geschmack auch mehr oder weniger Gewürz
- ca. 3 bis 4 EL kaltes Wasser
- ca. 70g Mandelblättchen (gehobelte Mandeln)

Für das selbstgemachte Spekulatiusgewürz:

- 10g gemahlener Zimt (1 gehäufte EL)
- 1g Kardamom gemahlen (1 schwach gestrichener TL)
- 1g Nelkenpulver (1 schwach gestrichener TL)
- optional: eine Prise gemahlener Ingwer

Zubereitung

Spekulatiusgewürz:

Alle Zutaten in ein leeres Marmeladeglas geben, mit Deckel verschließen und gut schütteln. Fertig.

Spekulatius:

Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Backbleche mit Backpapier belegen.

Stevia-Erythrit zu feinem Pulver mahlen.

Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und mit dem **Knethaken** zu einem homogenen Mürbteig verarbeiten.

Teig auf der Arbeitsfläche (diese muss NICHT extra mit Bambusfasern bestreut werden, der Teig klebt nicht!) mit einem Teigroller gleichmäßig auf circa 8mm Dicke ausrollen.

Achtung: Optional kannst du die Arbeitsfläche mit Mandelblättchen bestreuen und

den Teig darauf ausrollen (siehe Bilder), wenn du die typische mandelige Unterseite für die Kekse anstrebst. Das erschwert die Verarbeitung jedoch und ist kein Muss.



Teig nun entweder direkt auf der Arbeitsfläche mit einem Keksstempel bearbeiten und Muster in den Teig drücken (siehe Bilder) oder alternativ erst am Backblech stempeln.



Teig in circa 4 x 4 cm große Rechtecke schneiden und mit etwas Abstand zueinander auf das Backblech legen.



Mit Keksstempeln (oder ähnlichem Werkzeug) Muster in die Kekse drücken (falls du dies nicht schon vorher gemacht hast – die Variante mit dem Stempeln am Backblech ist die Einfachere und Bessere – das habe ich aber leider auch erst im Zuge des Verarbeitens bemerkt ;-)).

Dadurch wird der Teig gleichzeitig platt gedrückt und wird schön dünn (damit die Kekse dann auch richtig knuspern).



Spekulatius auf der Mittelschiene nun für circa 12 Minuten backen, bis sie leicht Farbe nehmen.

Herausnehmen und die Kekse am Blech vollständig abkühlen lassen.

Spekulatius in einer Blechdose aufbewahren, so bleiben sie schön knusprig.