

# ZUCKERFREIE HUSARENKRAPFEN

**BACKZEIT:**  
ca. 15 Minuten

**VORBEREITUNG:**  
ca. 30 Minuten



## ZUTATEN

- ✗ 170 g Weizenvollkornmehl
- ✗ eine Prise gemahlene Gewürznelken
- ✗ 1 TL gemahlener Ingwer
- ✗ eine Prise Muskat
- ✗ eine Prise echte Vanille
- ✗ eine Prise Zimt
- ✗ eine Prise Salz
- ✗ 35 g Kokosöl (flüssig und leicht abgekühlt)
- ✗ 1 Leinsamen-Ei (1 EL gemahlene Leinsamen + 3 EL Wasser) 80 g Pudererythrit
- ✗ 3 EL pflanzliche Milch
- ✗ Zuckerfreie rote Marmelade fürs Topping
- ✗ 2 EL Apfelessig, alternativ Balsamico

## ZUBEREITUNG

Ofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zuerst Mehl, Gewürze und Salz in einer großen Schüssel vermengen. Kokosöl kurz erwärmen und danach etwas abkühlen lassen.


Für das Leinsamen-Ei einen EL gemahlene Leinsamen mit 3 EL Wasser mischen und für 5 Minuten quellen lassen. In einer separaten Schüssel Ei, Erythrit, Milch und Kokosöl vermischen und schaumig rühren. Anschließend trockene und flüssige Zutaten vermischen und alles zu einem Teig formen.

Den Teig in gleich große Teile teilen und kleine Kugeln formen (ca 18 Stück).

**TIPP:** Wenn der Teig zu bröckelig sein sollte, einfach etwas Kokosöl erwärmen, Hände damit einreiben und danach die Kugeln formen.

Teigkugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit dem Zeigefinger oder Daumen kleine Mulden in die Teigoberfläche drücken. Falls die Kekse etwas aufbrechen, einfach leicht nachformen.

Nun die Marmelade in einen Spritzbeutel füllen und in jede Mulde, einen kleinen Marmeladenklecks füllen. Die Kekse bei 175 °C für ca. 15 Minuten backen. Nach etwa 10 Minuten nachsehen, ob sie vielleicht doch etwas früher fertig sind. Die fertigen Husarenkrapferl auskühlen lassen und mit etwas Pudererythrit bestreuen.

 Leinsamen enthalten Mangan, Vitamin B1 sowie Magnesium und regen die Verdauung an.

 [www.nicapur.com](http://www.nicapur.com)  [office@nicapur.com](mailto:office@nicapur.com)

 [www.instagram.com/nicapurvollerleben/](https://www.instagram.com/nicapurvollerleben/)  [www.facebook.com/nicapurvollerleben/](https://www.facebook.com/nicapurvollerleben/)  [www.pinterest.at/nicapur/](https://www.pinterest.at/nicapur/)

  
VOLLER LEBEN