

Spekulatius

Zutaten

- 250 g VK-Mehl 125 g Butter
- 125 g brauner Rohrzucker
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- ½ TL Zimt
- ½ TL gemahlene Nelken
- Messerspitze gemahlener Kardamon
- Messerspitze Backpulver



Durch Dick und Dünn

www.adipositas-uni-bonn.de



Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel zuerst mit dem Knethaken vermengen, dann den bröseligen Teig mit den Händen zu einer weichen und klebrigen Masse verkneten. Kleine Portionen vom Teig abnehmen und mit der Hand in die Spekulatiusform drücken.

Den Spekulatius bei 200° Grad 12 Minuten goldbraun backen. Die Form auf einem Gitter 2 Minuten abkühlen lassen.

Danach die Kekse herausnehmen und die Form erneut füllen - bis der Teig aufgebraucht ist.

Wer keine Spekulatiusform hat, kann den Teig dünn ausrollen und in Rechtecke schneiden.