

Darmfreundliche Plätzchen: Zimt-Kipferl mit Schokolade



Zurzeit versuche ich, soweit wie möglich auf weißen Kristallzucker zu verzichten, auch wenn das in der Weihnachtszeit eine fiese Nummer ist. Ich bin da aber nicht verbissen – wenn eine Versuchung zu stark ist, gebe ich ihr auch mal bewusst nach und genieße einfach. Immerhin ist Advent und bei dem Wetter brauche ich genussvolle Momente, um den Winter zu überstehen.

Aber im Alltag achte ich größtenteils auf darmfreundliche Ernährung: wenig bis kein weißer Zucker, wenig Gluten, wenig

Tierisches. Und auch wenn meine [veganen Lebkuchen-Happen ohne Backen](#) schon ein super Ersatz für meine Elisenlebkuchen sind, die ich über alles liebe, fehlt das Backen dann doch.

Zum Glück gibt es findige Influencer bei Instagram, die sich mit darmfreundlichem Backen und antientzündlicher Ernährung beschäftigen und tolle Rezepte ausprobiert haben. Einige habe ich mir abgespeichert und zwei diese Woche ausprobiert: Kipferl und Spritzgebäck.



Klassischere Kipferl habe ich schon auf dem Blog, aber eine mehlfreie Version ohne Kristallzucker noch nicht. Die gibt es

kommende Woche für euch. Heute habe ich erst mal die Zimt-Kipferl mit Schokolade. Sie bestehen aus Dinkelvollkornmehl, Mandeln und Mandelmus, gesüßt sind die mit Datteln. Die Rezeptidee habe ich von @fit_laura.

Man kann es natürlich auf die Spitze treiben und zuckerfreie Schokolade zum Eintunken nehmen – aber da hört es bei mir auf. Deshalb habe ich 90%ige genommen, damit es wenigstens ein bisschen nach „Schokolade“ schmeckt. Natürlich gibt es auch Dattelschokolade, die sehr lecker ist. Leider aber auch sehr hochpreisig. Das kann jeder machen, wie er mag. :)

Für ca. 20 Kipferl:

50 g Datteln
50 ml heißes Wasser
80 g Dinkelvollkornmehl
40 g gemahlene Mandeln
1–2 TL Zimt
1 Prise Salz
40 g Mandelmus

Die Datteln im heißen Wasser einweichen.

In der Zwischenzeit die trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermischen. Das Mandelmus zufügen und dann die Datteln mit dem Wasser pürieren und ebenfalls dazugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten und ein Blech mit Backpapier bereit stellen.

Den Ofen auf 170 °C vorheizen und Teigportionen in der Größe einer kleineren Walnuss mit den Händen zu Schupfnudeln rollen und dann in Kipferlform aufs Blech setzen.

Die Kipferl 10–12 Minuten backen. Am besten nach 10 Minuten nach schauen, damit sie nicht zu dunkel werden.

Nach Belieben entweder mit Puderzucker oder zum Beispiel Erythrit/Xylith in Puderform bestreuen, oder ca. 50 g Schokolade schmelzen und die Spitzen damit schokolieren.



Wer lieber klassischere Kipferl mag, schaut mal bei meinen [veganen Vanillekipferl](#), meinen [Aniskipferl](#), den [Kakaokipferl](#)

mit Haselnuss & Schoki oder den Rugelach vorbei. ;)

Viel Freude beim Backen und Vernaschen eurer Weihnachtsbäckerei und eine gemütliche Adventszeit!

Eure Judith