

Knabbern erlaubt – Cantuccini Gebäck

20.12.2013, 16:31 | Sport

Pressemitteilung von: *Energeticum*

Presseagentur: *schmallenberg.txt*



Fitness-Studio Energeticum Lippstadt.

Ernährungstipp vom Fitness-Studio und Gesundheitsclub Energeticum Lippstadt.

Auch wer auf eine gesunde und figurbewusste Ernährung achtet, darf sich hin und wieder eine Knabberei leisten. Entscheidend ist, dass sie nicht zu viele Kohlenhydrate enthält. Marc, Ernährungsexperte im Fitness-Studio und Gesundheitsclub Energeticum Lippstadt, empfiehlt ein Rezept von Fitnesskoch Hajo Jäger: Cantuccini-Gebäck.

Zutaten:

- 400 g gemahlene Mandeln
- 100 g Protein 88 (Vanille)
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 50 g gehackte Mandelstifte
- 3 Hühnereier
- 100 ml Mineralwasser
- abgeriebene Schale einer Zitrone
- etwas Zimt, Nelkenpulver und Kardamon

Zubereitung:

Die gemahlene Mandel, Protein, Hefe und Mandelstifte in einer Schüssel gut vermischen. Anschließend die restlichen Zutaten mit dem Schneebesen schön schaumig schlagen und zur Mandel-Protein-Mischung geben und alles mit den Händen gründlich durchkneten. Den Teig dann etwa eine Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen und dann nochmals gut durchkneten und in ca. 30 cm lange Rollen formen.

Die Rollen auf das Backblech (Backpapier) legen und im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad Umluft 20 Minuten backen. Dann die Rollen in fingerdicke Scheiben schneiden. Wer es noch etwas krosser mag, kann die Scheiben noch einmal im Ofen etwa 10 Minuten goldbraun backen. Die Scheiben auskühlen lassen, in eine Dose füllen und zum Kaffee servieren.

Mehr Informationen: <http://www.energeticum.de/ernaehrungstipps>

Quelle: www.gfe-ev.de

Portrait

Energeticum
Nikolaus-Otto-Straße 8
59557 Lippstadt
Tel.: 02941 / 1 33 55
info@energeticum.de
www.energeticum.de

News-ID: 768432 • Views: 1070 (Stand: 17.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/768432/Knabbern-erlaubt-Cantuccini-Gebaeck.html>