

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:			
Ernährung	Bewegung	Entspannung	Guter Schlaf

Kürbiskernkipferl – steirische Art

Zutaten:

250 g glattes Weizenmehl
150 g kalte Butter
100 g Kürbiskerne
80 g Staubzucker
1 Prise Salz
2-4 EL Kürbiskernöl (je nach Intensität)
1-2 EL Rahm (zur besseren Bindung)

Kuvertüre, etwas Butter

Zubereitung:

Kürbiskerne für einen intensiveren Geschmack in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und fein mahlen (natürlich kann man auch fertig geriebene Kürbiskerne nehmen)

Butter in kleine Stücke schneiden und mit dem Mehl, Staubzucker, Salz, gemahlene Kürbiskerne und Kernöl in die Küchenmaschine geben und mit dem „Z-Haken“ zu einem Mürbteig verarbeiten.

Für 1-2 Stunden kühl stellen (nicht in den Kühlschrank, der Teig wird zu fest und „krümelt“)

Stückweise nehmen und in 2 cm dicke Rollen formen, davon wieder Stücke schneiden und zu Kipferl formen



Backpapier auf Backblech legen, die Kipferl drauflegen und im vorgeheizten Backrohr ca. 8-10 min hell backen, auskühlen lassen

200 g Schokolade oder Kuvertüre in Stücke brechen, 2-3 EL Butter dazu und langsam (am Besten im Wasserbad) schmelzen. Die Spitzen der Kürbiskernkipferl in **Schokolade tunken** und auf ein Gitter legen (trocken und vorsichtig vom Gitter nehmen – können leicht brechen)

Tipp:

- Zutaten für den Teig sollten schön kühl sein
- Kipferl können auch ganz klassisch in Vanillezucker gewälzt werden

Ich wutze die portionierten Teigstücke zwischen den Handflächen, geht schneller und „bricht“ nicht 😊, mit den Fingern bei Bedarf nachformen und Kipferl aufs Backblech