

Knusperhaus als Adventskalender

3 Eigelb

Ein großer Schokoladenlebkuchen als »Haus« Wird Mit 24 »Fensterchen« als Plätzchen bestückt. Die Zwischenräume werden mit zuckerfreien Gummibärchen, Mandelstiften und Pistazien verziert. Beschriftet werden die »Fenster« mit Marzipan.

Zutaten für das Lebkuchenhaus:

72 g Fruchtzucker
2 EL Milch
30 g Butter oder ungehärtete Diätmargarine
1 Eigelb
95 g Dinkelvollkornmehl
85 g gemahlene Mandeln
1 1/2 TL Lebkuchengewürz
3/4 TL Pottasche
1/2 EL Wasser

FÜR DIE PLÄTZCHEN:

1 Rezept Ausstecherle
30 g Marzipan

ZUM VERZIEREN:

100 g Diabetikerschokolade »Vollmilch«
10 g ungehärtetes Kokosfett
100 g ungezuckerte Gummibärchen (aus Fruchtsaft), im Reformhaus erhältlich
Mandelstifte, Pinienkerne oder Pistazien

Für das Lebkuchenhaus den Zucker mit der Milch und Butter in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, dann abkühlen lassen.

Die Zuckerlösung mit dem Eigelb 2 Minuten schaumig schlagen.

Das Dinkelmehl mit den Mandeln und dem Lebkuchengewürz mischen. Die Pottasche in 1/2 EL Wasser auflösen. Eigelbcreme, Mehlmischung und Pottasche miteinander verrühren und abgedeckt 4 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Eine Schablone für das Lebkuchenhaus aus Pappe ausschneiden (Maße siehe Zeichnung).

Inzwischen für die Plätzchen den Teig zubereiten und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Ausstecherle

Zutaten für 1 Backblech (ca. 28 Stück):

55 g kalte Butter oder ungehärtete Diätmargarine

36 g Fruchtzucker
1 Prise Vanillepulver
1/2 TL Zitronenschale
100 g Weizenvollkornmehl
1/2 EL kaltes Wasser
1 Eigelb

ZUM BESTREICHEN:

1/2 Eigelb
1/2 TL Wasser

Zubereitung:

Butter, Fruchtzucker, Vanille, Zitronenschale und Mehl auf die Arbeitsfläche geben und mit einem Messer zu kleinen Streuseln hacken. Das Wasser mit Eigelb zugeben und mit kalten Händen (unter dem Wasserhahn gekühlt) die Streusel rasch zu einem glatten Teig verkneten. Den Mürbeteig abgedeckt 60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Verschiedene Ausstechförmchen bereitlegen. Das Blech nicht einfetten. Eigelb mit Wasser verquirlen. Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Arbeitsfläche mit wenig Vollkornmehl bestäuben. Den Teig darauf legen und mit der Klarsichtfolie abdecken. Den Mürbeteig unter der Folie 2-3 mm dick ausrollen. Beliebige Formen ausstechen und auf das Blech setzen. Teigreste kurz zusammenkneten und wieder ausrollen, bis alles verbraucht ist.

Die Plätzchen mit Eigelb bestreichen und bei 180°C 11-12 Minuten goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

22 g Ausstecherle (ca. 3,5 Stück) entsprechen 1 BE.

Nährwert für 1 Plätzchen:

Eiweiß: 0,5 g - Fett: 2 g - KH: 3 g - BE: 0,3 KJ: 127/Kcal: 30

Nährwert des ganzen Rezepts:

Eiweiß: 13 g - Fett: 51 g - KH: 96 g - BE: 8KJ: 3551 /Kcal: 849

Auf leicht bemehlter Arbeitsplatte den Teig unter Folie ca- 4 mm dick auswellen, 21 Plätzchen voll 4x4 cm und einen Stern aus dem Teig arbeiten. 3 Plätzchen diagonal zu Dreiecken durchschneiden.

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Plätzchen auf das Blech setzen, mit Eigelb bestreichen und bei 180°C 16-18 Minuten goldgelb backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Marzipan

Zutaten für 380 g:

250 g Mandeln
95 g Fruchtzucker
1 EL Rosenwasser
3 EL Sahne

Die Mandeln in heißes Wasser schütten, 30 Sekunden ziehen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die braunen Häutchen abziehen und die Mandeln auf einem Backblech ausgebreitet 30 Minuten bei 100°C im Backrohr trocknen, dann abkühlen lassen.

Die Mandeln im elektrischen Schlagwerk mehlfein mahlen. Mit Fruchtzucker, Rosenwasser und Sahne zu einer geschmeidigen Masse verkneten. Luftdicht verpacken und im Kühlschrank aufbewahren.

38 g Marzipan entsprechen 1 BE.

Nährwert für 38 g Marzipan:

Eiweiß: 5 g - Fett: 15 g - KH: 12 g - BE: 1 - KJ: 862/Kcal: 206

Nährwert des ganzen Rezepts:

Eiweiß: 49 g - Fett: 154 g - KH: 120 g - BE: 10 - KJ: 8632/Kcal: 2063

Zum Beschriften der Plätzchen das Marzipan zu dünnen Röllchen formen, kleine Zahlen daraus bilden und die 18 Quadrate und 5 Dreiecke von 1-23 durchnummerieren. Der Stern erhält die 24.

Für das Lebkuchenhaus das Backblech gut einfetten. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Den Lebkuchenteig auf der bemehlten Arbeitsfläche unter Folie auf Schablonengröße ausrollen, zurechtschneiden und bei 180°C 20-22 Minuten backen. Den Lebkuchen vorsichtig auf ein Kuchengitter heben und auskühlen lassen.

Zum Garnieren und als »Klebstoff« die Schokolade in kleine Stücke schneiden. Das Kokosfett bei milder Hitze schmelzen und die Schokolade portionsweise darin auflösen. 1/2 TL Glasur beiseite stellen. Die Rückseite des Lebkuchens mit der Schokoladenglasur bestreichen.

Die Plätzchen mit 1/2 cm Abstand auf das Lebkuchenhaus »kleben«, mit der restlichen Glasur den Stern am Dachfirst befestigen.

Die Zwischenräume bei den Plätzchen mit Gummibärchen, Pistazien, Mandelstiften, Pinienkernen oder was sonst an Nüssen vorrätig ist, hübsch dekorieren.

Das Knusperhaus gut trocknen lassen.

Auf einer Porzellan-, Glas- oder Silberplatte aufbewahren. Das Lebkuchenhaus eignet sich nicht zum Aufhängen.

Tips zum »Knuspern«:

Ein quadratisches Plätzchen entspricht ca. 1/3 BE. Ein dreieckiges 1/6 BE.

Die Mandeln, Nüsse und zuckerfreien Gummibärchen können einzeln ohne Anrechnung genascht werden. Da die Schokoladenseite nun recht unansehnlich geworden ist, können vom Lebkuchen Stücke heruntergeschnitten werden.

18 g Lebkuchen entsprechen 1 BE.

Nährwert des Lebkuchenhaus:

Eiweiß: 38 g - Fett: 109 g - KH: 185 g - BE: 15 - KJ: 7975/Kcal: 1906

Nährwert der gesamten Plätzchenmenge:

Eiweiß: 13 g - Fett: 51 g - KH: 96 g - BE: 8 - KJ: 3551 /Kcal: 849

Weihnachtliches backen für Diabetiker von Claudia Latzel