

Gebäck - Kugeln - Frittierte (Diab.)

Kategorien: Kuchen, Fritöse, Kleingebäck, Diabetiker

Zutaten für: 1 Portion

150	Gläser	Margarine, weich
1	Teel.	Süßstoff, flüssig
1	Stück	Ei(er)
3	Essl.	Wasser
340	Gramm	Mehl
1	Teel.	Backpulver
100	Gramm	Leinsamen, geschrotet
		Öl oder Pflanzenfett zum Frittieren

Anleitung:

Margarine mit Süßstoff schaumig rühren. Ei und Wasser zufügen. Mehl mit Backpulver sieben und unterkneten. Teig mit den Händen gut durcharbeiten, zu einer Kugel formen und mit Folie abgedeckt für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Den Teig ausrollen und dann zu einer 50 cm langen Rolle formen und davon ca. 2 cm dicke Scheiben abschneiden. Diese zu Kugeln formen, kurz in sehr kaltes Wasser tauchen und in Leinsamen wenden. Fett auf 180° erhitzen. Jeweils 6 - 8 Teigkugeln ins heiße Fett geben und unter wenden backen bis sie goldgelb sind. Die Kugeln mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Für die Gesamtmenge sind es 20 BE