

Mandelmond nach Großmutter's Art

1 Ei

Zutaten:

Zutaten für einen Mond:

Quark-Ölteig:

150 g Magerquark

6 EL Milch 1,5 % Fett (60 g)

flüssiger Süßstoff, entsprechend 70 g Zucker

1 Fläschchen Vanillearoma

Prise Salz

300 g Weizenmehl, Type 405

1 Pck. Backpulver

Füllung:

200 g gemahlene Mandeln

100 g "Raffinesse" von Natreen (Streuzyucker mit Süßstoff)

5 Tropfen Bittermandelöl

1 Eiklar

1/2 Eigelb

3 bis 4 EL Wasser (ca. 30 bis 40 g)

Zum Bestreichen:

1 EL Milch, 1,5 % Fett (10 g)

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Quark mit Milch, Öl, Salz, Vanillearoma und flüssigem Süßstoff mischen. Mehl und Backpulver unterrühren und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig zu einem Rechteck in Größe von 35 x 45 cm ausrollen.

Für die Füllung die Mandeln mit Raffinesse-Zucker, Backöl, geschlagenem Eiweiß, Eigelb und so viel Wasser verrühren, bis eine glatte Masse entstanden ist. Die Masse gleichmäßig auf dem ausgerollten Teig verteilen. Den Teig von der längeren Seite her in Form eines Halbmondes aufrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Das Eigelb mit der Milch in einer Tasse verquirlen und den Mond damit bestreichen. Den Mond in Zickzack-Form mit einem Messer ca. 0,5 cm tief einschneiden.

Backen bei 180 Grad (Gas Stufe 3 bis 4, Umluft 160 Grad ohne Vorheizen), ca. 30 bis 40 Minuten.

Der Mond hält sich in Alufolie gewickelt mindestens zwei Wochen - wenn überhaupt noch etwas übrig bleibt. Er kann auch mit Haselnüssen und Mandeln oder Haselnüssen pur gebacken werden, je nach Nussvorliebe

Nährwerte vom Gesamtrezept:

" Ich wünsche Ihnen stets gutes Gelingen "

Freundlichst Ihr Konrad Heizmann

www.Heizmanns-Rezepte.de

Das ganze Rezept enthält:

99 g E, 115 g F, 279g KH, 20 BE, 24 KE, 42 g Ba, 120 mg Chol, 195 mg Na,

2290 mg K, 1490 mg Ph, 2.550kcal, 10.200 kJ

Schneiden Sie den Mandelmond in 20 gleichgroße Stücke, ein Stück enthält:

5 g E, 6 g F, 14 g KH, 1 BE, 1 KE, 2 g Na, 1 mg. Chol., 10 mg Na, 20 mg K,

15 mg Ph, 130kcal, 520 kJ

Aus © Diabetes Journal 12-2001