

Erdnuss - Hafer - Plätzchen Diab.

Kategorien: Plätzchen, Weihnachten, Diabetiker

Zutaten für: 1 Rezept

125	Gramm	Butter; weich
75	Gramm	Zucker, braun
1		Vanilleschote
125	Gramm	Haferflocken, kernig
75	Gramm	Weizen-Vollkornmehl
1	Teel.	Backpulver
100	Gramm	Erdnusskerne, ungesalzen
		Ergibt etwa 55 Stueck

Anleitung:

Butter, Zucker und das ausgekratzte Vanillemark mit den Quirlen des Handruehrers cremig schlagen. Haferflocken, Mehl und Backpulver unterruehren. Erdnusskerne mit einem Teigschaaber unterheben. Mit zwei Teeloeffeln kleine Haeufchen auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad, Umluft 150 Grad, Gas Stufe 2 etwa zehn bis 15 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter erkalten lassen und in einer gut schliessenden Dose aufheben. Tips

Fuer Diabetiker:

Den braunen Zucker durch 75 Gramm Fruchtzucker und 50 Gramm Diabetiker-Suesse ersetzen. Die Backzeit betraegt etwa 18 Minuten. Die Kekse sind allerdings nicht ganz so knusprig, weil der Fruchtzucker sofort Luftfeuchtigkeit anzieht. Wenn Sie die Plaetzchen in einer Dose aufheben, eventuell vor dem Servieren bei 175 Grad, Umluft 150 Grad, Gas Stufe 2 fuenf Minuten aufbacken, so werden sie wieder knusprig. (Etwa 40 Stueck; pro Stueck ca. 45 Kalorien, 3 g Fett; 3 Plaetzchen haben ca. 1 BE.) Naehrwerte pro Stueck ca. 45 Kalorien, 3 g Fett