

Anisplätzchen

2 Eigelb

30 Stück oder 210 g

Pro 3 Stück oder 21 g:
529 Joule/125 Kalorien

2 g E,
7 g F,
12 g KH
1 BE

Zutaten:

75 g Butter oder Diätmargarine
1 1/2 TL flüssiger Süßstoff
1 EI- Fruchtzucker (15 g)
2 Eigelb (Gew.-Kl. 3)
150 g Weizenmehl Type 405
1/2 TL Backpulver
1 leicht gehäufter TL Anis

Zubereitung:

Das Fett mit dem Süßstoff, Zucker und den Eigelb schaumig rühren. Danach das mit Backpulver gesiebte Mehl und die leicht zerquetschten Anissamen zufügen. Ein Backblech mit Backtrennpapier belegen. Mit Hilfe eines Teelöffels Häufchen vom Teig aufsetzen. Auf der obersten Schiene im vorgeheizten Backofen nicht zu dunkel bei 180°C in 12 bis 15 Minuten backen, Auf einem Gitter abkühlen lassen.

Tipp:

Dieses Rezept ist eine vorzügliche Eigelbverwertung. Sie können anstelle von 2 Eigelb aber auch 1 ganzes Ei nehmen.

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige