

Ausstecherle

2 Eigelb

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 in 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 abkühlen 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

Weihnachtliches backen für Diabetiker von Claudia Latzel