

Haferflockenplätzchen

1 Ei

44 Stück oder 650 g

Pro 2 Stück oder 30 g:

469 Joule I/ 110 Kalorien

2 g E,

6 g F,

12gKH

1 BE

Zutaten:

125 g Butter oder Diätmargarine

150 g Diabetikerzucker

1 Ei (Gew.-Kl. 3)

1 Pr. Salz

80 g geschälte geriebene Mandeln

100 g feine Haferflocken

80 g Weizenmehl Type 405

1 gestrichener TL Backpulver

50 g bittere Diabetikerschokolade

Zutaten:

Für den Rührteig zunächst das Fett mit Zucker und Ei sehr schaumig rühren. Dann das Salz, Mandeln, Haferflocken und mit Backpulver gemischtes Mehl darunter kneten. Den Teig zu einer daumendicken Rolle formen. Gleichmäßige Stücke abschneiden, diese zu Kugeln ausformen. Auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech legen. 15 Minuten auf der obersten Schiene im vorgeheizten Backofen bei 200°C backen. Auf einem Gitter erkalten lassen. Die Schokolade bei milder Hitze auf Wasserbad schmelzen lassen. Mit Hilfe einer Gabel die Schokolade in ungleichmäßigen Streifen auf die Plätzchen verteilen.

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige