

Haselnusstaler 1 Ei

20 Stück oder 340 g

Pro 2 Stück oder 34 g:
828 Joule/197 Kalorien

3 g E,
15 g F,
12 g KH
1 BE

Nicht für Übergewichtige geeignet!

Zutaten:

100 g Butter oder Diätmargarine
1 Ei (Gew.- KL 3)
2 EL Fruchtzucker (30 g)
1 TL flüssiger Süßstoff
1 Pr. Salz
Mark, von 1/4 Vanilleschote
50 g Weizenmehl Type 405
50 g Weizenmehl Type 1050
100 g geriebene Haselnüsse

Zubereitung:

Das Fett mit Ei, Fruchtzucker, Süßstoff, Salz, Vanilleschote, Mehl und Haselnüssen in eine Schüssel geben. Dann alle Zutaten mit den Knethaken des Elektroquirls zum glatten Teig vermischen. Eine 3 bis 4 cm dicke Rolle formen. Diese in Pergamentpapier eingeschlagen 15 Minuten kühlen. In 20 Stücke schneiden. Jedes Teigstück in den hohlen Händen zu einer Kugel formen, diese dann etwas flachdrücken. Auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech legen. Auf der obersten Schiene etwa 15 Minuten im vorgeheizten Backofen (200°C) goldbraun backen. Nach dem völligen Erkalten in eine verschließbare Dose packen.

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige