

Heidekugeln

1 Ei+ 1 Eiweiß

(ca. 70 Stück)

Zutaten:

200 g Butter
3 75 g Weizenmehl
1 TL Backpulver
1 Ei
1 Eiweiß
3 1/2 TL Süßstoff

Zubereitung:

Die Butter in einem Topf schmelzen und leicht bräunen lassen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und in eine Schüssel sieben, das Ei mit dem Eiweiß und dem Süßstoff gut verquirlen und mit dem Mehl vermengen. Die Butter heiß einlaufen lassen. Den Teig gut durchkneten. Etwa 70 gleich große Kugeln auf ein bemehltes Blech setzen.

Backtemperatur: 160-180° C

Einschubhöhe: mittlere Schiene

Backzeit: ca. 10 Min., bis die Kugeln aufreißen

21 g, 3 Stück, enthalten ca.:

Eiweiß 2,2 g

Fett 7,5 g

Kohlenhydrate 12,0 g

BE 1

Kcal 130

kJ 544

Aus dem Buch: Süßes für Diabetiker