

Kakao Nusskipferl Diab.

Kategorien: Plätzchen, Diabetiker

Zutaten für: 45 Stück

| | | |
|-----|-----------|---|
| 80 | Gramm | Haselnüsse, leicht geröstet und abgekühlt |
| 40 | Gramm | Diabetikerschokolade "Vollmilch" |
| 140 | Gramm | Weizenvollkornmehl |
| 2 | Stücke | Eigelb |
| 60 | Gramm | Fruchtzucker |
| 1 | Messersp. | Vanillepulver |
| 1 | Essl. | Rum oder Milch |
| 70 | Gramm | Kalte Butter oder ungehärtete Diätmargarine |

ZUM GLASIEREN

| | | |
|----|-------|----------------------------------|
| 5 | Gramm | Ungehärtetes Kokosfett |
| 50 | Gramm | Diabetikerschokolade >Vollmilch< |
| 1 | Essl. | Kakaopulver, ungesüßt |

Anleitung:

Die Haselnüsse und die Schokolade zusammen im Mixer sehr fein mahlen. Ein Backblech einfetten. Das Mehl auf die Arbeitsfläche geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Nussmischung, Eigelb, Fruchtzucker, Vanille und Rum in die Mulde geben. Die Butter in Würfel schneiden und auf dem Mehland verteilen.

Alle Zutaten rasch zu einem glatten Teig verkneten, in ein Schälchen geben und abgedeckt ca.1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig in 3 gleichgroße Portionen teilen. Jede Portion zu einer 15 cm langen Rolle formen. jede Rolle in 15 Scheiben 1 cm breit) schneiden. Die Scheiben zu Hörnchen formen und mit etwas Abstand auf das Blech setzen. Bei 175C die Nusskipferl 12 14 Minuten backen. Vorsichtig auf ein Kuchengitter heben und abkühlen lassen.

Für die Glasur das Kokosfett bei milder Hitze in einem kleinen Topf schmelzen. Die Schokolade in kleine Stücke schneiden und im warmen Kokosfett unter gelegentlichem Rühren auflösen. Das Kakaopulver in eine Tasse oder ein kleines Schälchen geben.

Die Enden der Kipferl in die Glasur tauchen, etwas abtropfen lassen, kurz in den Kakao drücken und auf einem Kuchengitter fest werden lassen.

Die Kakao Nusskipferl in Blechdosen aufbewahren.

3 Plätzchen entsprechen 1 BE.

Nährwert für 1 Kakao Nusskipferl: Eiweiß: 1 g Fett: 3 g KH: 4 g BE: 0,3 KJ: 224/Kcal: 54

Nährwert des ganzen Rezepts: Eiweiß: 45 g Fett: 159 g KH: 198 g BE: 16 KJ: 10091Kcal: 2412 Weihnachtliches backen für Diabetiker von Claudia Latzel

Quelle:

... Aus der Rezeptsammlung von Konrad Heizmann
Rezept erf.mit*RK*08.02.2016 von K.Heizmann "

Freundlichst Ihr Konrad Heizmann
www.Heizmanns-Rezepte.de

Kakao Nuskipferl Diab.

(Fortsetzung)