

## Knusperecken Diab.

Kategorien: Backen, Plätzchen, Vollwert, Diabetiker

Zutaten für: 16 Stück

120	Gramm	Vollkornmehl Type 1050),
40	Gramm	Butter oder Margarine,
1	Messersp.	Backpulver.
20	Gramm	Fruchtzucker, Abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone.
1		Ei (Gew. -Kl. 4).
45	Gramm	Sauerkirsch-Konfitüre Extra (für Diabetiker geeignet; mit Süßstoff).
20	Gramm	Kokosraspel,
	Etwas	Fett für die Form.

### Anleitung:

Mehl, Fett in Stückchen, Backpulver, Fruchtzucker, Zitronenschale und Ei zu einem glatten Mürbeteig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen. Teig in eine leicht gefettete Springform (20 cm Ø) drücken. Mit Konfitüre bestreichen und mit Kokosraspel bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd; 200 °C/Gasherd: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen. Teigplatte in Ecken schneiden.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.

Pro Stück ca. 4 anzurechnende BE 250 Joule/60 Kalorien.

kcal kJ Eiweiß Fett KH Broteinheiten 60 251 4

### Quelle:

Aus der Rezeptsammlung von Konrad Heizmann  
Rezept erfasst mit\*RK\*08.02.2016  
von Konrad Heizmann