

## Knusperstäbchen Diab.

Kategorien: Plätzchen, Diabetiker

Zutaten für: 1 Rezept

200	Gramm	Mehl
1/2	Teel.	Backpulver
2		Eigelb
150	Gramm	Butter
25	Gramm	Fruchtzucker
		Evtl. flüssiger Süßstoff nach Geschmack
1	Prise	Salz
1	Essl.	Fettarme Milch
75	Gramm	Mandelstifte
5	Essl.	Aprikosenkonfitüre,
40		% kalorienreduziert

### Anleitung:

Mehl mit Backpulver, einem Eigelb, Fruchtzucker, Butter und Salz zu einem Mürbeteig verkneten. Abschmecken und evtl. noch flüssigen Süßstoff zugeben. Den Teig zugedeckt mindestens eine halbe Stunde in den Kühlschrank legen.

Den Teig zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie ohne Mehl mit einem Nudelholz ausrollen. Mit einem Bundmesser oder Pizzaschneider in Streifen von 8 x 1,5 cm schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Das restliche Eigelb mit der fettarmen Milch verquirlen und die Stäbchen damit bestreichen. Die Mandelstifte vorsichtig auf den Stäbchen verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiebeleiste 10 bis 12 Minuten goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter ca. 30 Minuten abkühlen lassen. die Konfitüre in einer Kaffeetasse im Wasserbad erwärmen und die erkalteten Knusperstäbchen damit bestreichen.

50 Knusperstäbchen = 3 g KH, 1/4 BE

### Quelle:

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