

Kokosstangen

1 Ei

FÜR 30 STÜCK

Zutaten:

1 Ei (Größe L)
75 g Mehl (Type 405)
1 EL Zucker
1 Prise Salz
50 g Butter
3 EL Diabetiker-Orangenkonfitüre
2-3 Tropfen Rumaroma
2 EL Honig
150 g Kokosraspeln
Mehl für die Arbeitsfläche

Zubereitung: 45 Min.

Ruhezeit: 15 Min.

Backzeit: 25-30 Min.

Pro Stück ca.:60 kcal/4 g KH

Zubereitung:

1. Ei trennen. Mehl, Zucker, Salz, Eigelb, 25 g Butter und 2-3 TL Wasser zu einem festen Teig verkneten, in Folie 15 Min. ruhen lassen.
2. Ofen auf 180° vorheizen. Blech mit Backpapier auslegen. Teig auf bemehlter Fläche ausrollen. Konfitüre und Rumaroma verrühren, Teig damit bestreichen.
3. 25 g Butter, Honig und 2 EL Wasser unter Rühren erwärmen, Kokosraspeln unterrühren, leicht abkühlen lassen, gleichmäßig auf die Konfitüre geben, mit einem Löffel glätten und fest drücken.
4. Den Teig in 2,5 x 7 cm lange Streifchen schneiden, auf das Blech legen und im Ofen (Mitte, Umluft 160°) in 25-30 Min. goldgelb backen.

Aus Backen für Diabetiker