

Kokostaler

1 Ei + 1 Eiweiß

Zutaten:

100 g Weizenvollkornmehl
150 g Weizenmehl(1050)
0,5 TL Backpulver
50 g Magerquark
125 g Butter (Margarine)
1 Ei
1 TL Süßstoff
75 g Kokosraspel
1 TL Zitronensaft
Eiweiß
Mehl zum Ausrollen

Zubereitung:

Mehl, Backpulver, Magerquark und Fett in Flöckchen in eine Schüssel geben und mit dem Knethaken kurz vermengen. Ei, Süßstoff, 50 g Kokosraspel und Zitronensaft zufügen, mit dem Knethaken vermischen, dann mit den Händen zu einem festen Mürbeteig kneten. Teig in Alufolie einpacken, 1 Stunde kalt stellen, danach auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 3 bis 4 Millimeter dick ausrollen und Taler oder andere Formen ausstechen. Oder den Teig nur kurz kühlen, zu einer Rolle (ø 4 cm) formen, im Gefrierfach anfrieren lassen, so in dünne Scheiben schneiden. Taler mit verrührtem Eiweiß bestreichen und mit restlichen Kokosraspeln bestreuen. Auf einem gut eingefetteten oder mit Backpapier ausgelegten Blech bei 175°C (Gas: Stufe 2) 10-15 Min. backen. Vollkommen auskühlen lassen.

Ergibt 80 Stück, jedes zu: 0,6 Eiweiß, 1,7 g Fett;. 2,3 g Kohlenhydrate, 28 Kalorien (5 Stück = 1 BE