

Linzer Gebäck

1 Ei

20 Stück oder 400 g

Pro 1 Stück oder 20 g:
442 Joule/105 Kalorien
2 g E,
6 g F,
12 g KH
1 BE

Zutaten:

100 g Butter oder Diätmargarine
1 Ei (Gew.-Kl. 3)
1 TL flüssiger Süßstoff
1 EL Fruchtzucker (15 g)
30 g geriebene Haselnüsse
200 g Weizenmehl Type 405
50 g Speisestärke
1/2 gestrichener TL Backpulver
1/2 gestrichener TL Zimt
Mark von 1/4 Vanilleschote
50 g Diabetiker-Johannisbeergelee
1 EL Diabetikersüße (15 g)

Zubereitung:

Das zimmerwarme Fett mit Ei, Süßstoff, Zucker und den Haselnüssen gut verrühren. Dann das Mehl, die Stärke, Backpulver und Gewürze dazugeben. Einen Teig kneten, diesen 20 bis 30 Minuten kühlen. Auf leicht bemehlter Unterlage 3 mm dick ausrollen. Plätzchen von 5 cm Ø ausstechen. Ans jedem zweiten Plätzchen mit Hilfe eines kleinen Ausstechers von 1,5 cm Ø ein Loch ausstechen. Die Plätzchen auf mit Backtrennpapier belegte Backbleche legen und auf der obersten Schiene im vorgeheizten Backofen bei 200°C in 12 bis 15 Minuten goldbraun backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen. Die runden Plätzchen dünn mit Johannisbeergelee bestreichen. Die Ringe dünn mit Diabetikersüße bestäuben. Jeweils einen Ring auf das runde Plätzchen setzen. Beim Verpacken ist es ratsam, zwischen jede Plätzchenschicht ein Stück Pergamentpapier zu legen, damit das gute Aussehen nicht leidet.

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige