

Mailänder Teegebäck

1 Ei

30 Stück oder 3 80 g

Pro 2 Stück oder 25 g:
503 Joule/119 Kalorien
2 g E,
7 g F,
12 g KH
1 BE

Zutaten:

200 g Weizenmehl Type 405
40 g Speisestärke
1/2 TL Backpulver
1 Ei (Gew.-Kl. 3)
90 g Butter oder Diätmargarine
1 TL flüssiger Süßstoff
1 EL Fruchtzucker (15 g)
1/2 TL Zitronenaromat oder Mark von 1/4 Vanilleschote
30 g geschälte gehackte Mandeln
Milch

Zubereitung:

Das mit Stärke und Backpulver gemischte Mehl auf die Arbeitsplatte häufen. In eine Mulde in die Mitte das Ei, Fettflöckchen, Süßstoff, Zucker und Zitronenaromat oder Vanillemark geben. Alle Zutaten mit einem langen Messer klein hacken. Dann mit kühlen Händen rasch zum glatten Teig verkneten. Auf leicht bemehlter Unterlage etwa 3 mm dick ausrollen. Runde oder sechseckige Plätzchen ausstechen. Diese auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech legen. Gleichmäßig mit Milch bepinseln und mit Mandeln bestreuen.

Auf der obersten Schiene im vorgeheizten Backofen bei 200°C in 12 Minuten goldgelb backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen, dann in gut verschließbare Dosen verpacken.

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige