

Mandelplätzchen

2 Ei

30 Stück oder 360 g

Pro 4 Stück oder 50 g:

772 Joule/157 Kalorien

4 g E,

13 g F,

12 g KH

1 BE

Zutaten:

60 g Butter oder Diätmargarine

2 Eigelb (Gew.- KL 3)

1 TL Zitronensaft

1 1/2 TL flüssiger Süßstoff

40 g geriebene ungeschälte Mandeln

100 g Weizenmehl Type 405

1/2 TL Backpulver

10 Mandeln (25 g)

etwas Eiweiß

Zubereitung:

Das Fett mit Eigelb, Zitronensaft und Süßstoff gut schaumig rühren. Die Mandeln und das mit Backpulver gemischte Mehl nach und nach darunter geben. Eine Rolle von etwa 4 cm Durchmesser formen. In Pergamentpapier eingewickelt über Nacht in den Kühlschrank legen. In 30 Scheiben schneiden. Auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech legen. Die ganzen Mandeln überbrühen, schälen. Mit Eiweiß befeuchten und auf die Mitte der Plätzchen legen. Auf der obersten Schiene im vorgeheizten Backofen bei 200°C in 15 Minuten hell backen. Nach dem Erkalten in verschließbare Dosen verpacken.

Nicht für Übergewichtige geeignet!

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige