

Mandelringe

3 Eigelb

34 Stück oder 270 g

Pro 1 Stück oder 8 g:
701 Joule/166 Kalorien
24 g E,
11 g F,
12 g KH
1 BE

Zutaten:

100 g Weizenmehl Type 405
25 g Speisestärke
100 g Butter oder Diätmargarine
3 hartgekochte Eigelb
1 1/2 TL flüssiger Süßstoff
1 EL Fruchtzucker (15 g)
Mark von 1,4 Vanilleschote
40 g geschälte geriebene Mandeln
2 EL Milch

Zubereitung:

Für den Teig das Mehl mit Stärke mischen, auf die Arbeitsplatte häufen. Das kalte Fett in Flöckchen, die durch ein Sieb gedrückten Eigelb, Süßstoff, Fruchtzucker, Vanillemark und Mandeln auf den Mehlberg geben. Alle Zutaten rasch mit einem langen Messer verhacken, dann zum glatten Teig verkneten. Den Teig kühlen. Dann auf leicht bemehlter Unterlage 3 bis 4 mm dick ausrollen. Kränzchen ausstechen. Auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech legen. Mit Milch bepinseln.

Auf der obersten Schiene im vorgeheizten Backofen bei 200°C in 12 bis 15 Minuten goldbraun backen..

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige