

Mandelsterne

1 Ei

39 Stück oder 300 g

Pro 3 Stück oder 23 g:
620 Joule/149 Kalorien
3 g E,
9 g F,
12 g KH
1 BE

Zutaten:

135 g geschälte Mandeln
50 g Butter oder Diätmargarine
30 g Diabetikersüße
1 TL flüssiger Süßstoff
1 Ei (Gew.-Kl. 3)
1 EL weißer Rum oder Kirschwasser
Mark von 1/8 Vanilleschote
120 g Weizenmehl Type 405 oder halb Type 405 und halb Type 1050
1 EL Diabetikersüße (15 g)

Zubereitung:

Die Mandeln zunächst im Backofen blassgelb rösten, abkühlen lassen und reiben. Sie bekommen durch dieses Verfahren einen besonders guten Geschmack. Das Fett mit Zucker, Süßstoff, Ei, Rum oder Kirschwasser und Vanilleschote gut schaumig rühren. Dann das Mehl darunter wirken. Den Teig kühlen. Auf leicht bemehlter Unterlage etwa 4 mm dick ausrollen. 6 cm große Sterne ausstechen.

Auf einem mit Backtrennpapier belegten Backblech auf der obersten Schiene bei 200°C in 15 bis 18 Minuten goldbraun backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen. Dann dünn mit Diabetikersüße bestäuben. In gut verschließbare Dosen verpacken.

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige