

Mürbe Mohnplätzchen

1 Eigelb

Diese köstlichen Plätzchen können immer wieder neu variiert werden. So werden daraus Vanillekugeln, wenn Sie den Mohn gegen geschälte, gemahlene Mandeln austauschen und die Plätzchen vor dem Backen in einer Mischung aus Mandeln, 1/2 TL Vanillepulver und Fruchtzucker wälzen.

Oder Sie bereiten den Teig mit 55 g Fruchtzucker und 30 g gemahlener Haselnüssen zu und verzieren jedes Plätzchen vor dem Backen mit einer Haselnuss.

Zutaten für 33 Stück:

60 g feine Haferflocken

70 g Weizenvollkornmehl

1/3 TL Backpulver

1 Msp Vanillepulver

30 g gemahlener Mohn

100 g weiche Butter oder ungehärtete Diätmargarine

50 g Fruchtzucker

1 Eigelb

2 EL Rum oder Milch

ZUM WÄLZEN:

20 g gemahlener Mohn

5 g Fruchtzucker

Zubereitung:

Haferflocken, Mehl, Backpulver, Vanille und Mohn mischen. Ein Backblech leicht einfetten.

Die Butter schaumig rühren. Dann nacheinander Fruchtzucker und Eigelb zugeben und die Masse noch ca. 2 Minuteniterrühren. Sie muß dann eine luftige und cremige Beschaffenheit haben. Die Mehlmischung zusammen mit dem Rum unter die Buttercreme ziehen und den Teig 45 Minuten abgedeckt bei Zimmertemperatur quellen lassen.

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Den gemahlener Mohn mit dem Zucker mischen. Von dem Teig Portionen a10 g abnehmen, zu Kugeln rollen und in der Mohn-Zucker-Mischung wälzen. Ergibt 33 Stück

Die Kugeln mit etwas Abstand auf das Blech setzen und bei 180°C 20 Minuten backen In einer Dose luftdicht verschlossen aufbewahren.

1 Mohnplätzchen entspricht 1/3 BE.

Nährwert für 1 Mohnplätzchen:

Eiweiß: 1 g - Fett: 3 g - KH: 4 g - BE: 0,33 - KJ: 217/Kcal: 52

Nährwert des ganzen Rezepts:

Eiweiß: 29 g - Fett: 116 g - KH: 138 g - BE: 11 - KJ: 7180/Kcal: 1716

Weihnachtliches backen für Diabetiker von Claudia Latzel