

## Mürbt.Plätzchen mit Frucht Gelee Diab.

Kategorien: Plätzchen Teig, Diabetiker

Zutaten für: 25 Stück

225	Gramm	Mehl
1		Eigelb (Größe M)
72	Gramm	Diabetiker Süße
1	Essl.	Rum
1		Vanilleschote; das Mark
1/2		Unbehandelte Zitrone; die abgeriebene Schale
125	Gramm	Butter oder Margarine
4		5 EL (a ca. 25 g) rotes Fruchtzucker Diät Gelee (z. B. Waldbeeren Gelee)

### Anleitung:

1. Mehl mit Eigelb, 50 g Diabetiker-Süße, Rum, Vanillemark, Zitronenschale, Fett und 1 EL Wasser glatt verkneten. Teig zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen und mit einem runden Ausstecher (ca. 5 cm 8) ca. 50 Plätzchen ausstechen. Bei der Hälfte der Plätzchen in der Mitte mit kleinen Ausstechformen Sterne, Herzen und Monde ausstechen.

3. Die Plätzchen auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Blechweise im vorgeheizten Backofen bei 175 C 10 12 Minuten backen, Auskühlen lassen.

4. Gelee erwärmen und jeweils ein Plätzchen mit und ohne ausgestochener Mitte damit dünn bestreichen und zusammensetzen. Mit 22 g Diabetiker Süße bestäuben, Die oberen Plätzchen mit dem restlichen Gelee füllen und fest werden lassen.

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Stunden (ohne Wartezeit)

Pro Stück ca. 80 kcal E 1 g, F 5 g, KH 11 g, 1 BE

So geht's für Nicht-Diabetiker Ersetzen Sie bei den Mürbeteigplätzchen die Diabetiker-Süße durch 50 g Zucker für den Teig. Statt des Diät Gelees einfach 100 g rotes Johannisbeer-Gelee nehmen und Plätzchen mit Puderzucker bestäuben.

### Quelle:

Aus der Rezeptsammlung von Konrad Heizmann  
Rezept erf.mit\*RK\*08.02.2016 von K.Heizmann