

Pfauenaugen 2

1 Eigelb

38 Stück oder 500 g

Zutaten:

pro 2 Stück oder 30 g:
480 Joule/113 Kalorien
4 g E,
11 g F,
12 g KH
1 BE

100 g Weizenmehl Type 405
70 g feine Haferflocken
1 gestrichener TL Backpulver
1 Pr. Salz
70 g, Diabetikersüße
140 g Butter oder Diätmargarine
1 Eigelb (Gew. -KL 3)
75 g Diabetiker-Johannisbeergelee

Zubereitung:

Das Mehl mit Haferflocken, Backpulver und Salz gemischt auf die Arbeitsplatte geben. Die Diabetikersüße und die kalten Fettflöckchen sowie das Eigelb darauf geben. Alle Zutaten kurz mit einem langen Messer verhacken, dann zum glatten Teig verkneten. Den Teig für 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Eine lange Rolle formen. Gleichmäßige Stücke abschneiden und zu Kugeln formen. Mit der Fingerspitze in die Mitte eine Mulde drücken. Sie sollte recht tief sein. Vorsichtig mit rotem Gelee füllen. Auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech legen und in 20 Minuten auf der obersten Schiene bei 200°C goldbraun backen.

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige