

Pinienkugeln Diab.

Kategorien: Plätzchen, Backen, Diabetiker

Zutaten für: 1 Rezept

400	Gramm	Gemahlene Mandeln
100	Gramm	Fruchtzucker -Streusüße
		Eventl. flüssiger Süßstoff nach Geschmack
1		Ei
1		Zitrone; die abgeriebene Schale
1	Teel.	Zimtpulver
		Überzug:
1		Eigelb
50	ml	Fettarme Milch
200	Gramm	Pinienkerne

Anleitung:

Das Ei mit dem Fruchtzucker verrühren, bis sich der Zucker fast ganz aufgelöst hat.

Die gemahlenen Mandeln, Zitronenschale, und Zimtpulver zugeben. Zu einem festen Teig (von der Konsistenz ähnlich, wie Marzipan) verkneten. Wenn der Teig zu fest ist, 2 bis 3 EL fettarme Milch zugeben.

Aus dem Teig walnussgroße Kugeln formen. Das Eigelb mit der Milch verquirlen und die Kugeln damit bepinseln. Anschließend in den Pinienkernen wälzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.

Im vorgeheizten Backofen bei ca. 200 Grad ca. 8 Minuten goldbraun backen.

Ganz wichtig: die Kugeln sollten innen noch etwas weich sein.

6 Pinienkugeln = 1 BE

Quelle:

Aus der Rezeptsammlung von Konrad Heizmann
Rezept erfasst mit*RK*08.02.2016
von Konrad Heizmann