

Schokoladenplätzchen

4 Ei

52 Stück oder 570 g

Pro 2 Stück oder 22 g:
514 Joule/114 Kalorien
2 g E,
6 g F,
12 g KH
1 BE

Zutaten:

125 g Butter oder Diätmargarine
90 g Diabetikersüße
90 g Fruchtzucker
4 Eier (Gew.-Kl. 3)
180 g Weizenmehl Type 405
50 g geröstete, geriebene Haselnüsse
2 EL dunkler Kakao (30 g)
1 gestrichener TL Backpulver
1 Msp. Zitronenaromat

Zubereitung:

Die Butter oder Margarine mit Zucker und den Eiern in einer Schüssel am besten mit dem Elektroquirl gut schaumig schlagen. Das Mehl mit Haselnüssen, Kakao, Backpulver und dem Zitronenaromat vermischen und unter die Eischaummasse geben. Auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech 52 Häufchen setzen. Dabei etwas Zwischenraum lassen, weil die Plätzchen während des Backens breit auslaufen. Auf der obersten Schiene im vorgeheizten Backofen bei 200°C in etwa 15 Minuten nicht zu dunkel backen. Nach Erkalten in verschließbare Dosen verpacken.

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige