

Spitzbuben (für Diabetiker geeignet)

Nährwert Tabelle

Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	BE	Kcal/kJ
1g	6g	12g	1,0	109/458

Zutaten

Für den Teig:

- 200g Mehl
 - 1 Eigelb
 - 60g Frucht- / Traubenzucker
 - 1El Rum
 - 1 Mark von Vanilleschote
 - 1/2 Abgeriebene Zitronenschale
 - 125g Margarine
- Für die Verzierung:
- 40g Schwarze Johannisbeerkonfitüre für Diabetiker

Zubereitung :

Für den Teig der Spitzbuben, die Teigzutaten miteinander verkneten und für zwei Stunden in den Kühlschrank stellen. Den Ofen auf 180 C vorheizen.
Der Teig wird dünn ausgerollt und mit einer runden Ausstechform für Plätzchen ausgestochen. Die Hälfte der ausgestochenen Plätzchen mit einem Loch in der Mitte versehen. Die Plätzchen werden 10-14 min. im Ofen gebacken. Nach dem backen die Plätzchen auskühlen lassen. Die Plätzchen ohne Loch werden mit einer Diabetikermarmelade bestrichen, worauf die mit Loch gesetzt werden.
Dieses Rezept ergibt ca. 18 Stück!