

Spitzkuchen (Weihn.)

1 Ei

FUR 28 STÜCK

Zutaten:

4 EL Honig
2 EL Sonnenblumenöl
1 Ei
1/2 TL Lebkuchengewürz
1 TL abgeriebene Schale
1 unbehandelten Orange
4 EL Orangensaft
250 g Mehl (Type 1050)
1 EL Kakao
1 TL Backpulver
50 g gehackte Mandeln
20 g Zartbitterschokolade (70% Kakaoanteil)
Mehl für die Arbeitsfläche
Backpapier

Zubereitung: 50 Min.

Backzeit: 20-25 Min.

Pro Stück ca.: 60 kcal/8 g KH

Zubereitung:

1. Honig und Öl in einem kleinen Topf langsam erwärmen, in eine Schüssel geben. Unter die warme Masse Ei, Gewürzmischung, Orangenschale und Orangensaft rühren. Mehl und Kakao mit Backpulver vermischen, auf die Honigmischung sieben, unterrühren und unterkneten.

2. Auf einer bemehlten Fläche den Teig durchkneten, auseinander ziehen und die Mandeln unterarbeiten. Teig halbieren, die Hälften zu 32 cm langen Rollen von 2,5-3 cm Durchmesser formen und 20 Min. kühl stellen.

Aus Backen für Diabetiker

3. Ofen auf 180° vorheizen. Das Blech mit Backpapier auslegen. Die Rollen auf das Blech legen und leicht flach drücken.

4. Im Ofen (Mitte, Umluft 160°) 20-25 Min. backen, abkühlen lassen. Jede Rolle in 14 Dreiecke schneiden. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen, die noch warmen Spitzkuchen damit einpinseln und trocknen lassen.

Die Spitzkuchen in einer Dose aufbewahren, damit sie nicht austrocknen und ihr Aroma behalten.

