

Diät Vanillekipferl, ca 40 Stück

125 g Weizenmehl (1700) 100 g Margarine o. Butter 80 g Diabetikerzucker 80 g Mandeln, geschält, gem 1 abgeriebene Zitronenschale 0,5 Vanillestange	Alle Zutaten auf ein Backblech geben und zu einem glatten Teig verkneten. 1 Std. im Kühlschrank kalt stellen. Dann aus dem Teig eine lange Wurst formen, davon 2 cm lange Stücke abschneiden und zu kleinen Hörnchen formen. Auf ein gut gefettetes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen 10 Min. bei 180°C blass abbacken. Noch heiß in selbst hergestelltem Vanille- zucker wälzen. (Diabetikerzucker mit dem Mark der Vanilleschote mischen.)
1 Kipferl hat: 3 g Fett, 2 g Kohlenhydrate, 50 Kalorien, 6 Stück = 1 BE.	