

Vanillekipferl O.Ei

Kategorien: Diabetiker, Plätzchen

Zutaten für: 40 Stück

125	Gramm	Weizenmehl (1700)
100	Gramm	Margarine o. Butter
80	Gramm	Diabetikerzucker
80	Gramm	Mandeln, geschält, gemahlen
1		Abgeriebene Zitronenschale
1/2		Vanillestange

Anleitung:

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 (Kipferln) formen. Auf ein gut gefettetes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen 10 Min. bei 180 C blass abbacken. Noch heiß in selbst hergestelltem Vanillezucker wälzen. (Diabetikerzucker mit dem Mark der Vanilleschote mischen.)

1 Kipferl hat: 3 g Fett, 2 g Kohlenhydrate, 50 Kalorien, 6 Stück = 1 BE.

Tipp: Für Vorrat an echtem Vanillezucker für Diabetiker: In ein gut verschließbares Glas Zuckeraustauschstoff und 1-2 aufgeschnittene Vanilleschoten geben und einige Zeit stehen lassen.

Quelle:

Aus der Rezeptsammlung von Konrad Heizmann
Rezept erf.mit*RK*08.02.2016 von K.Heizmann