

Spritzgebäck 1

1 Ei

Zutaten: (ca. 45 Stück)

220 g Butter
10 ml Kandisin flüssig
Zitronenschale
5 g Vanillezucker
1 Ei
300 g Mehl
200 g Diabetiker Kuvertüre
150 g Marillenmarmelade

Zubereitung:

Butter mit Kandisin Flüssig, Vanillezucker und Zitronenschale schaumig rühren, Ei dazugeben und das Mehl unterheben. Die Masse in einem Spritzsack mit Lochtülle geben und auf ein befettetes, bemehltes Blech kleine Plätzchen spritzen und bei 180 °C goldgelb backen. Mit Marillenmarmelade zusammensetzen und halb in Kuvertüre tunken.

Nährwert: Gesamt 30,0 BE, für 50 g 1,6 BE

Viererlei Spritzgebäck

2 Eigelb

Butter- S, Schokoladenkringel, Ingwerstreifen und Pistazienrosetten; alles aus einem Grundteig. Wer weniger backen möchte, halbiert das Rezept und wählt zwei Sorten aus. Besonders fein finde ich die Pistazienrosetten und die Schokoladenkringel.

Zutaten für 2 Backbleche:

250 g weiche Butter oder ungehärtete Diätmargarine
155 g Fruchtzucker
2 Eigelb
2 EL Rum
12-13 EL Sahne
380 g Weizenvollkornmehl

FÜR DIE SCHOKOKRINGEIL:

2 gestrichene TL Kakaopulver
1 Msp Zimtpulver
1 Msp Vanillepulver
½ EL Sahne

FÜR DIE INGWERSTREIFEN:

1 1/2 TL gemahlener Ingwer
1 Msp Zimtpulver

FÜR DIE PISTAZIENROSETTEN:

1 EL Orangensaft
Schale von 1/2 Orange
1 gestrichenen EL Pistazien, mehlfein gemahlen

Zubereitung:

Butter und Zucker schaumig rühren. Nacheinander die Eigelb unterrühren.

Rum, Sahne und Mehl rasch unterarbeiten. Der Teig muß recht fest, darf jedoch nicht krümelig sein. Gegebenenfalls etwas Sahne unterrühren.

Den Teig abwiegen, vierteln und bei -3 Portionen die jeweiligen Zutaten schnell unterrühren.

Die Bleche nicht einfetten. Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Teige nacheinander in den Spritzbeutel mit Sterntülle oder eine Gebäckspritze füllen und die jeweiligen Formen mit etwas Abstand auf das Blech spritzen.

Bei 180°C die Plätzchen je nach Größe 20-30 Minuten backen. Immer wieder nachschauen, damit die Schokoladenkringel nicht zu dunkel werden. Die Plätzchen sind fertig, sobald die Oberfläche knusprig und innen der Kern noch weich ist. Die Plätzchen auf einem Gitter auskühlen lassen. Die verschiedenen Sorten möglichst getrennt luftdicht aufbewahren.

Die gesamte Plätzchenmenge wiegen (ca. 780 g) und durch die gesamte BE- Menge (32 BE) teilen.

Ca. 24 g Spritzgebäck entsprechen 1 BE).

Nährwert für 24 g Spritzgebäck:

Eiweiß: 2 g - Fett: 9 g - KH: 12 g - BE: 1 - KJ: 597/Kcal: 143

Nährwert des ganzen Rezepts:

Eiweiß: 58 g - Fett: 307 g - KH: 393 g - BE: 32 - KJ: 19095/Kcal: 4564

Weihnachtliches backen für Diabetiker von Claudia Latzel