

Walusstaler Diab.

Kategorien: Plätzchen, Weihnachten, Diabetiker

Zutaten für: 1 Rezept

| | | |
|-----|-----------|--------------------------------|
| 200 | Gramm | Mehl |
| 1 | Messersp. | Backpulver |
| 1 | | Ei |
| 2 | Teel. | Flüssiger Süßstoff |
| 100 | Gramm | Butter oder Margarine |
| 1 | Messersp. | Zimt |
| 1 | Teel. | Fein abgeriebene Orangenschale |
| 75 | Gramm | Grob gehackte Walnüsse |

Anleitung:

1. Alle Zutaten rasch zu einem Teig zusammenkneten. Zu einer Rolle formen, in Pergamentpapier wickeln und einige Stunden in den Kühlschrank stellen.

2. Elektroofen auf 200 C vorheizen. Mit einem scharfen Messer aus dem Teig 60 Taler schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und 10-12 Min. backen (Gas: Stufe 3).

5 Stück enthalten: 1 BE, 3,5 g Eiweiß, 10 g Fett, 13 g Kohlenhydrate, 160 Kalorien

Quelle:

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