

Zimtsterne 2

1 Ei

75 Stück oder 780 g

Zutaten:

Pro 5 Stück oder 52 g:

762 Joule/1 64 Kalorien

3 g E,

9 g F,

12 g KH

1 BE

Nicht für Übergewichtige geeignet

Zubereitung:

125 g feine Haferflocken

125 g Butter oder Diätmargarine

1/2 Ei (Gew.-Kl. 3)

90 g Diabetikersüße

100 g Weizenmehl Type 405

50 g Mandeln

3/4 gestrichener TL Zimt

1 Msp. Zitronenaromat

Zubereitung:

50 g der Haferflocken unter stetigem Rühren bei milder Hitze in einer trockenen Pfanne leicht anrösten. Abkühlen lassen. Das zimmerwarme Fett mit Hilfe des Elektroquirls mit Ei und Diabetikersüße schaumig rühren. Die Haferflocken, Mehl, geriebenen Mandeln, Zimt und Zitronenaromat zugeben. Die Masse zugedeckt mindestens 30 Minuten kühlen. Zwischen zwei Stück Backtrennpapier etwa 1/2 cm dick ausrollen, 6 cm große Sterne ausstechen.

Auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech legen. 10 Minuten auf der obersten Schiene bei 200°C backen.

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige