

Diabetiker - Plätzchen (Diab.)

Kategorien: Plätzchen, Diabetiker

Zutaten für: 1 Rezept

1		Ei
1	Prise	Salz
120	Gramm	Pflanzenmargarine
175	Gramm	Haferflocken (kernig)
50	Gramm	Rosinen
1	Messersp.	Zimtpulver
4	Essl.	Dinkelvollkornmehl
1/2	Teel.	Backpulver

Anleitung:

Die Diabetiker Plätzchen schmecken sehr gut und sind dazu noch gesund: Mit Vollkornmehl und ohne Zucker, nur mit der Süße von Rosinen, sind sie perfekt für einen Snack zwischendurch.

1. Schritt Das Ei trennen und das Eiklar mit dem Salz steif schlagen. Die Margarine in einen Topf geben und erwärmen. Ist sie geschmolzen, von der Hitze nehmen und die Haferflocken mit den Rosinen und Zimt untermischen. Abkühlen lassen. Anschließend in einer Schüssel mit dem Dinkelmehl, Backpulver und Eigelb untermischen. Nach Bedarf noch etwas Mehl ergänzen. Den Eischnee unterheben.

2. Schritt Den Ofen auf 180°C Unter- und Oberhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mit einem Löffel kleine Portionen der Masse abnehmen und mit Abstand in Häufchen auf das Blech setzen. Im Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen. Mit dem Papier vom Blech ziehen und auskühlen lassen.