

Espresso - Plätzchen Diab.

Kategorien: Plätzchen, Diabetiker

Zutaten für: 65 Stück)

80	Gramm	Butter oder Margarine
80	Gramm	Fruchtzucker
4	geh. TL	Kaffeepulver (Instant)
1		Ei (Gr. M)
150	Gramm	Mehl und Mehl zum Bearbeiten
1	Messersp.	Backpulver
1	Teel.	Kakaopulver

Anleitung:

1. Die Butter oder Margarine mit Fruchtzucker in einer Pfanne unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat, abkühlen lassen.
2. Kaffeepulver in einen Gefrierbeutel geben und mit der Kuchenrolle fein zerreiben.
3. Ei, Mehl und Backpulver mit der Fett-Zucker-Mischung zu einem glatten Teig kneten.
4. Teig halbieren. Unter eine Hälfte Kaffeepulver und Kakao kneten. Den hellen und den dunklen Teig zu je 1 Rolle formen, mindestens 2 Stunden kühl stellen.
5. Jede Teigrolle auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von 26 x 18 cm ausrollen. Die dunkle Teigplatte auf die helle legen und zu einer Rolle aufrollen. Teigrolle im Gefriergerät kurz anfrieren lassen.
6. Die Rolle halbieren. Eine Hälfte mit der runden Seite nach oben auf die bemehlte Arbeitsfläche legen. Daneben die andere Hälfte mit der Schnittfläche nach oben legen. Den Teig mit der Kuchenrolle dünn ausrollen.
7. Aus dem marmorierten Teig mit Blätter-Ausstechformen Plätzchen ausstechen.
8. Die Espresso-Plätzchen im vorgeheizten Backofen bei 150° C (Gas 1, Umluft 150°C) auf der 2. Einschubleiste von unten 10-15 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 1 Stunde (plus Kühl- und Gefrierzeit)

Brenn- und Nährwerte pro Stück: 25 kcal / 104 kJ 0 g Eiweiß, 1 g Fett, 3 g Kohlenhydrate 4 Stück haben 1 BE