

Fruchtige - Aprikosenkugeln - Diab.

Kategorien: Diabetiker, Plätzchen

Zutaten für: 1 Rezept

1		Vanilleschote
150	Gramm	Mehl
50	Gramm	Gemahlene Mandeln
50	Gramm	Fruchtzucker
100	Gramm	Diät-Margarine
1	Essl.	Sonnenblumenöl
70	Gramm	Diät-Aprikosenkonfitüre

Anleitung:

Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einem Messer herausschaben. Mit Mehl, Mandeln, Zucker, Margarine und Öl in eine Rührschüssel geben und rasch zu einem geschmeidigen Teig verkneten. In Folie wickeln und 30 Minuten kühl stellen. Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. 2 Bleche mit Backpapier auslegen. Den Teig zu einer Rolle formen und in 35 gleichmäßige Scheiben schneiden. Diese mit nassen Händen zu Kugeln formen. Mit etwas Abstand auf die Backbleche setzen und mit einem bemehlten Rührlöffelstiel kleine Vertiefungen hinein drücken. Danach die Plätzchen ca 12 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Die Konfitüre in einem kleinen Topf erwärmen, glatt rühren und mit einem Teelöffel je etwas davon in die Vertiefungen füllen. Die Konfitüre wieder fest werden lassen.

Kh: 5 g

Fett: 3 g

Eiweiß: 1 g

BE: 0,5