

Haferflocken - Plätzchen 1Ei(Diab.)

Kategorien: Plätzchen, Teig, Diabetiker

Zutaten für: 44 Stück

125	Gramm	Butter oder Diätmargarine
150	Gramm	Diabetikerzucker
1		Ei (Gew. Kl. 3)
1	Prise	Salz
80	Gramm	Geschälte geriebene Mandeln
100	Gramm	Feine Haferflocken
80	Gramm	Weizenmehl Type 405
1	gestr. TL	Backpulver
50	Gramm	Bittere Diabetikerschokolade

Anleitung:

Für den Rührteig zunächst das Fett mit Zucker und Ei sehr schaumig rühren. Dann das Salz, Mandeln, Haferflocken und mit Backpulver gemischtes Mehl darunter kneten. Den Teig zu einer daumendicken Rolle formen. Gleichmäßige Stücke abschneiden, diese zu Kugeln ausformen. Auf ein mit Baktrennpapier belegtes Backblech legen. 15 Minuten auf der obersten Schiene im vorgeheizten Backofen bei 200°C backen.

Auf einem Gitter erkalten lassen. Die Schokolade bei milder Hitze auf Wasserbad schmelzen lassen. Mit Hilfe einer Gabel die Schokolade in ungleichmäßigen Streifen auf die Plätzchen verteilen.

Pro 2 Stück oder 30 g: 469 JouleI/ 110 Kalorien 2 g E, 6 g F, 12gKH
1 BE