

Gebäck - Kugeln (Diab.)

Kategorien: Plätzchen, Teig, Vollwertküche, Diabetiker, Fritüre

Zutaten für: 1 Rezept

150	Gramm	Magarine
2 1/2	Teel.	Flüssiger Süßstoff
1		Ei
3	Essl.	Wasser
340	Gramm	Mehl
1	Teel.	Backpulver
100	Gramm	Geschroteter Leinsamen
		Öl oder Pflanzenfett zum fritieren

Anleitung:

Magarine erst mit Süßstoff, dann mit Ei und Wasser schaumig rühren. Das Mehl mit dem Backpulver sieben und dann unter den Teig kneten. Den Teig mit den Händen gut durcharbeiten und dann zu einer Kugel formen, mit Folie bedeckt 30 Min in den Kühlschrank. Teig ausrollen, dann zu einer 50 cm langen Rolle formen und davon etwa 2cm dicke Scheiben abschneiden. Diese zu Kugeln formen, kurz in sehr kaltes Wasser tauchen und in Leinsamen wenden. Öl oder Fett auf ca. 180 Grad erhitzen. Jeweils 6-8 Teigkugeln in das Fett geben und unter Wenden etwa 5 Min. backen, bis sie goldgelb sind. Auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen.