

## Zimtherzen (Diab.)

Kategorien: Plätzchen, Diabetiker

Zutaten für: 1 Rezept

2		Eiweiss
50	Gramm	Fruchtzucker
1		Essl. Zitronensaft
1		Teel. Süßstoff
125	Gramm	Geriebene Mandeln
50	Gramm	Zarte Haferflocken
2		Teel. Zimt
2		Essl. Geriebene Mandeln zum Ausrollen
40	Gramm	Bitterschokolade für Diabetiker
10	Gramm	Pflanzenfett
20	Gramm	Mandelsplitter

### Anleitung:

Eiweiss halbfest schlagen, dann Zucker langsam unter Weiterarbeiten einrieseln lassen. Zitronensaft und Süßstoff zugeben, schnittfest schlagen. Geriebene Mandeln, Haferflocken sowie Zimt vermischen, unter den Eischnee rühren, etwa 15 Min. ziehen lassen. Den Teig in kleinen Portionen 5 mm dick auf geriebenen Mandeln ausrollen.

Kleine Herzen oder andere Formen ausstechen. Auf einem gefetteten oder mit Backpapier ausgelegten Blech bei 150 °C (Gas: Stufe 1) 20 Minuten backen. Abkühlen lassen.

Die Bitterschokolade mit dem Pflanzenfett im Wasserbad schmelzen und damit die Plätzchen bestreichen. Mit Mandelsplittern dekorieren und auf einem Kuchengitter fest werden lassen.

Ergibt 40 Stück, jedes zu: 1,2 g Eiweiss, 2,6 g Fett, 3,1 g Kohlenhydrate, 45 Kalorien, 4 Stück = 1 BE.