

Weihnachtl.- Würzgebäck für Diab.

Kategorien: Plätzchen, Weihnachten, Spritzgebäck, Diabetiker

Zutaten für: 1 Rezept

100	Gramm	Mehl (Type 1050)
3	Essl.	Kaltes Wasser
30	Gramm	Streusüsse
50	Gramm	Diät-Backmargarine
1		Unbehandelte Zitrone; die abgeriebene Schale
1	geh. TL	Pfefferkuchengewürz (alle Gewürze vermahlen: Zimt, Kardamom, getr. Orangenschale, Ingwer, Muskatnuss, Nelken)
3	Essl.	Gehackte Pistazien

Anleitung:

Mehl, Wasser, Zucker, Margarine, Zitronenschale, Pfefferkuchengewürz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Backblech mit Backpapier auslegen. Teig in eine Spritztüte geben und durch die Sterntülle etwa 8 cm lange Streifen auf das Backpapier spritzen. Die Enden der Kekse mit gehackten Pistazien bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 12-15 Minuten backen.

Pro Stück: 60 kcal, 1 g Eiweiß, 4 g Fett, 0 mg Cholesterin, 5 g Kohlenhydrate, 0,5 BE