

Zweierlei - Kipferl für Diab.

Kategorien: Plätzchen, Weihnachten, Diabetiker

Zutaten für: 2 X 30 Stück

FÜR DEN MÜRBTTEIG - TEIG

125	Gramm	Diät-Backmargarine
25	Gramm	Fruchtzucker-Streusüsse
60	Gramm	Gem. Mandeln
200	Gramm	Mehl (Type 550)

MOKKA-KIPFERL

3 gestr. TL		Instandkaffee
15	Gramm	Fruchtzucker-Streusüsse

VANILLE-KIPFERL

1		Vanilleschote
15	Gramm	Fruchtzucker-Streusüsse

Anleitung:

Diät-Backmargarine und gesiebte Streusüsse schaumig schlagen. Mehl und Mandeln dazugeben, gut durchkneten. Teig teilen. Eine Hälfte für Mokka-Kipferl mit 2 gestr. Teelöffeln Instandkaffee verkneten. Einen Teil des ausgekratzten Marks der Vanilleschote unter zweite Teighälfte arbeiten.

Aus jeder Hälfte 3 Rollen in 20 cm Länge formen. 1 Stunde kalt stellen. Rollen zu 2 cm breite Kipferln formen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad 20 Minuten backen. Restlichen Instandt Kaffee und Vanille-Mark jeweils mit Streusüsse vermischen, heiße Kipferl je nach Sorte bestäuben.

Pro Stück: 35 kcal, 1 g Eiweiß, 2 g Fett, 0 mg Cholesterin, 3 g Kohlenhydrate, 0,5 BE