

Kekse bis Konfekt Diabetiker

Inhaltsverzeichnis

Kekse bis Konfekt Diabetiker	1
Inhaltsverzeichnis	1
Marzipan M	1
Schoko Crossies M	2
Mandelbusserl M	3
Anisschäumchen 2 Ei + 2 Eigelb	3
Buchweizenkipferl 1 Ei	4
Kleine Zimtblüten 2 Eiweiß	4
Kokosmakronen 3 Eiweiß M	5
Kokosmakronen I 3 Eiweiß	5
Kokosschäumchen 2 Eiweiß	6
Mandelhäppchen M	7
Mandelkugeln 3 Eigelb	8
Mandelmakronen 5 Ei	8
Marzipankartoffeln 2 Eiweiß	9
Moccatruffes M	10
Nussbusserl 3 Eiweiß	10
Nussmakronen I 4 Ei	11
Nussmakronen II 2 Eiweiß	11
Nussmakronen III 2 Eiweiß	12
Nussmakronen III 2 Eiweiß	12
Nussmakronen IV 3 Ei	13
Orangenplätzchen 2 Ei	14
Wallnuss Schokoladen Busserl 1 Eiweiß M	15
Wespennester 2 Eiweiß M	16
Zimt Sterne 1 Eiweiß	16
Zitronensterne 4 Eigelb	17

Marzipan M

Zutaten für 380 g:

250 g Mandeln
95 g Fruchtzucker
1 EL Rosenwasser

3 EL Sahne

Die Mandeln in heißes Wasser schütten, 30 Sekunden ziehen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die braunen Häutchen abziehen und die Mandeln auf einem Backblech ausgebreitet 30 Minuten bei 100_C im Backrohr trocknen, dann abkühlen lassen.

Die Mandeln im elektrischen Schlagwerk mehlfein mahlen. Mit Fruchtzucker, Rosenwasser und Sahne zu einer geschmeidigen Masse verkneten. Luftdicht verpacken und im Kühlschrank aufbewahren.

38 g Marzipan entsprechen 1 BE.

Nährwert für 38 g Marzipan:

Eiweiß: 5 g - Fett: 15 g - KH: 12 g - BE: 1 - KJ: 862/Kcal: 206

Schoko Crossies M

Für 30 Stück

60 g Pinienkerne

150 g Schneekoppe Vollmilch

Schokolade

1 EL Schneekoppe Sonnenblumenöl

50 g Schneekoppe Vita Flakes

Zubereitungszeit 20 Minuten

1. Pinienkerne leicht bräunen und in einer Schüssel abkühlen lassen. Schokolade in einer Schüssel zerbröckeln und mit dem Sonnenblumenöl im warmen Wasserbad langsam schmelzen und glatt rühren.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Vita Flakes zu den Pinienkernen geben und mit der flüssigen Schokolade vermischen.
3. Mit einem Teelöffel kleine Häufchen abnehmen und auf das Blech setzen. Das Blech einige Minuten in den Kühlschrank stellen, damit die Schokolade schnell fest wird.

Pro Stück

196 kJ/47 kcal

1 g Eiweiß

1g Fett

4 g Kohlenhydrate

0 g Ballaststoffe

0,5 BE

Mandelbusserl M

(ergibt ca. 30 Stück)

125 g gestiftelte Mandeln
4 getrocknete Kurpflaumen
3 getrockn. Aprikosen

1 Tafel bittere und 1 Vollmilch-Diät-Schokolade

50 g Kokosfett

Die Mandelstifte in einer beschichteten Pfanne hellbraun rösten. Pflaumen und Aprikosen in sehr feine Würfelchen schneiden. Schokolade im Wasserbad zergehen lassen und mit dem flüssigen Kokosfett verrühren, abkühlen lassen. Die Mandeln und Früchte darunter heben und kurz vor dem Erstarren kleine Häufchen auf einen Bogen Pergamentpapier setzen. Ganz erkalten lassen.

1 Stück enthält: 1 g Eiweiß, 6 g Fett, 3 g Kohlenhydrate, 85 Kalorien. 4 Stück = 1 BE

Anisschäumchen 2 Ei + 2 Eigelb

Für den Teig:

1 TL Anissamen

2 Eier

2 Eigelb

125 g Zuckeraustauschstoff
220 g Speisestärke

Zubereitung:

Anissamen mit dem Teigroller zerkleinern. Eier und Eigelb mit Zuckeraustauschstoff sehr schaumig schlagen. Zum Schluss den Anis einstreuen. Die Stärke esslöffelweise darunter mengen.

Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen, Tupfen im Abstand von 5 cm auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen und über Nacht stehen lassen.

Elektro-Ofen auf 160 vorheizen. Die Schäumchen auf der Mittelschiene des heißen Ofens (E=160/Gas-Stufe 1-2) 15 Minuten backen und auf einem

Gitter auskühlen lassen.

Das Rezept ergibt ca. 30 Stück

Buchweizenkipferl 1 Ei

Zutaten für 70 Stück:

100 g gemahlene Mandeln

250 g Buchweizen

1 Ei

100 g Zucker

1 Vanilleschote

150 g weiche Margarine

Fett schaumig schlagen, den Zucker einrieseln lassen.

Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herausschaben. Vanillemark und Ei unter den Teig mischen, alles cremig aufschlagen. Mehl und Mandeln unterkneten.

Teig in 3 Rollen von etwa 2 cm Durchmesser formen. In Folie wickeln und 1 Stunde kalt stellen.

Ein Blech mit Backpapier belegen. Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.

Von dem Teig knapp fingerdicke Scheiben abschneiden, zu Kipferln formen und auf das Blech legen.

Auf mittlerer Schiene etwa 10 Minuten backen. Die Kipferl sollen hell bleiben. Auf einem Küchengitter abkühlen lassen.

Ein Kipferl enthält:

Etwa 40 Kilokalorien, 1 g Eiweiß, 2 g Fett und 4 g anzurechnende Kohlenhydrate (1/3 BE).

Kleine Zimtblüten 2 Eiweiß

Zutaten für ca. 24 Stück.

2 Eiweiß (Größe M)

5 g flüssiger Süßstoff (ca. 1 1/2 TL)

abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone

1 1/2 EL Zitronensaft,

Zimt

130 g gemahlene Mandeln

30 g Diabetiker-Süße

Zitronenschale zum Verzieren

1. Eiweiß steif schlagen. Süßstoff dabei zufügen. Schale, 1 EL Saft, Zimt und 2/3 Mandeln unterheben. Rest Mandeln unterkneten. Zugedeckt 1 Stunde ruhen lassen.

2. Auf mit Mandeln bestreuter Fläche ca. 0,5 mm dick ausrollen. Blüten (ca. 5 cm 8) ausstechen. Auf ein mit Backpapier angelegtes Blech legen. Bei 150 °C ca. 13 Minuten backen. Auskühlen lassen.

3. Diabetiker-Süße, 1/2 EL Zitronensaft und 1-2 EL Wasser verrühren. Blüten damit bestreichen. Trocknen lassen. Mit Zimt und Zitronenschalenstreifen verzieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde (ohne Wartezeit).

3 Stück ca. 50 kcal. E 1 g, F 3 g, KH 7 g. 3 Stück = 1/2 anzurechnende BE

Laura Nr. 49/03

Kokosmakronen 3 Eiweiß M

(4 Stück entsprechen 1 BE):

3 Eiweiß,

35 g Fruchtzucker,
45 g streufähige Diabetikersüße,
2 TL Zitronensaft,
175 g Kokosraspeln,

100 g Diabeterschokolade.

Eiweiß steif schlagen. Den Fruchtzucker und die Diabetikersüße nach und nach zufügen, dann den Zitronensaft unterrühren.

Die Kokosraspeln unter den Teig ziehen. Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf ein Backblech setzen.

Die Makronen im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten (150 C) backen, abkühlen lassen.

Die Schokolade zerbröseln und im Wasserbad schmelzen. Die Makronen mit der Unterseite eintauchen und trocknen lassen

Kokosmakronen I 3 Eiweiß

30 Stück oder 250 g

Pro 2 Stück oder 16 g:

332 Joule/80 Kalorien

1 g E,

7 g F,

12 g KH

1 BE

3 Eiweiß (Gew.-Kl. 3)

40 g Diabetikersüße

40 g Fruchtzucker

1 1/2 EL Zitronensaft

150-180 g Kokosflocken

Die Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Diabetikersüße und Fruchtzucker sowie Zitronensaft zufügen und die Masse noch 1 Minute schlagen. Dann die Schneebeesen aus der Masse nehmen und die Kokosflocken mit einem Esslöffel vorsichtig unterheben. Mit Hilfe von zwei Teelöffeln 30 kleine Häufchen auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech geben, Den Backofen auf 150°C vorheizen. Die Makronen auf der obersten Schiene in 20 bis 25 Minuten antrocknen lassen. Sie sollten innen etwas feucht bleiben. Auf einem Gitter auskühlen lassen, dann in eine fest verschließbare Dose verpacken.

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige

Kokosschäumchen 2 Eiweiß

Für 40 Stück

80 g Kokosraspel

2 Eiweiß (70 g)

1 Prise Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor

1 TL Zitronensaft

70 g Schneekoppe Fruchtzucker

50 g geschälte, gemahlene Mandeln

Zubereitungszeit 55 Minuten

Trockenzeit über Nacht

1. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Die Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett hellgelb rösten, bis sie duften. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2. Eiweiß mit Meersalz und Zitronensaft mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Fruchtzucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis der Eischnee ganz dick ist und glänzt.

3. Kokosraspeln und Mandeln mit einem Teigschaber locker unter den Eischnee heben.

4. Mit einem Teelöffel etwa 40 kleine Häufchen von der Baisermasse abnehmen und auf das Backblech setzen. Die Schäumchen über Nacht trocknen lassen.

5. Am nächsten Tag den Backofen auf 150°C (Umluft 125°, Gas Stufe 1-2) vorheizen. Im Backofen etwa 30 Minuten trocknen lassen.

Pro Stück

96/23 kJ/kcal

1 g Eiweiß

1 g Fett

2 g Kohlenhydrate

0 g Ballaststoffe

0,5 BE

Wenn Sie Backpapier für die Bleche oder Backformen verwenden, ersparen Sie sich das Einfetten, denn Backpapier ist beschichtet

Mandelhäppchen M

(ergibt ca. 24 Stück)

aus "Köstlichkeiten der diabetischen Küche" von Bridget Jones (Könemann-Verlag)

Zutaten

225 g gemahlene Mandeln

4 EL Süßstoff

4 EL Frischkäse

1/4 TL Bittermandelöl

24 blanchierte, leicht geröstete Mandeln

Zubereitung

Die gemahlenden Mandeln in einer Schüssel mit dem Süßstoff gut vermischen.

Den Frischkäse und das Mandelöl hinzufügen und langsam mit der Mandelmischung

verrühren, solange bis eine marzipanähnliche Masse entsteht.
Die Mischung zu kleinen Kugeln formen, die etwas größer als Kirschen sind.

Auf jede Kugel eine geröstet Mandel setzen und im Kühlschrank aufbewahren.

Der "rezepteigene"

Tipp:

Diese Leckerei bitte nicht länger als eine Woche aufbewahren, da ihr der sonst als Konservierungsmittel wirkende Zucker fehlt.

Da sich die Masse sehr gut ausrollen lässt, ist sie auch gut als Kuchenbelag zu verwenden.

Mandelkugeln 3 Eigelb

FÜR 30 STÜCK

250 g gemahlene Mandeln

100 g Fruchtzucker

1 EL Mehl

3 Eigelbe

1 Prise Salz

1 TL abgeriebene Zitronenschale

1/2 TL Zimtpulver

10 g Pinienkerne

Backpapier

Pro Stück ca.: 70 kcal/5 g KH

1. Ofen auf 180° vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen. Mandeln, Zucker, Mehl, Eigelbe, Salz, Zitronenschale und Zimt verkneten.

2. Den Teig mit feuchten Händen zu 30 walnussgroßen Kugeln formen. Kugeln aufs Blech setzen, in jede 1-2 Pinienkerne stecken, im Ofen (Mitte, Umluft 160°) in 15-20 Min. goldbraun backen.

Aus Backen für Diabetiker

Mandelmakronen 5 Ei

(Gesamtkalorienwert: 2498, Kohlehydrate: 35 g = ca. 3 BE)

60 g Butter, / Margarine
100 g Fruchtzucker oder Sionon >zuckersüß<,
4 hartgekochte, **kleingehackte Eier**,
180 g geschälte, geriebene Mandeln.

Zum Bestreichen:

etwas Eiweiß.

Zum Verzieren:

20 g geschälte, halbierte Mandeln

Alle Zutaten auf einem Brett zu einem Teig verarbeiten, walnussgroße Kugeln formen, in der Mitte etwas eindrücken, mit Eiweiß bestreichen, Mit 1/2 Mandel verzieren und auf einem gefetteten Blech im vorgeheizten Rohr backen.

Backhitze: 180° C,

Backzeit: ca. 30 Minuten.

Aus dem Buch: Bäckereien und Süßspeisen für Diabetiker

Marzipankartoffeln **2 Eiweiß**

Zutaten: (für ca. 30 Stück)

300 g geschälte Mandeln, feingemahlen,

2 Eiweiß,

20 g Streusüße oder Zucker,

2 TL Rum,

2 TL Kirschwasser

Kakaopulver

Außerdem:

Papierrosetten

Zubereitung:

Mandeln, Eiweiß und Süße in einer Schüssel mit dem Knethaken des Handrührgerätes zu einer Marzipanmasse verkneten. Eine Hälfte des Marzipans mit Rum, die andere Hälfte mit Kirschwasser aromatisieren. Jeweils in etwa 10 g schwere Portionen teilen, diese zu Kugeln formen und in Kakaopulver wenden. Auf eine Papierrosette setzen.

Brenn- und Nährwerte pro Stück:

Zubereitung mit Süßstoff:

65 kcal / 273 kJ

Eiweiß: 2 g
Fett: 6 g
Kohlenhydrate: 0,4 g
anzurechnende BE: 0
Zubereitung mit Zucker:
66 kcal / 277 kJ
Eiweiß: 2 g
Fett: 6 g
Kohlenhydrate: 1
anzurechnende BE: 0,05
- Vera -

Moccatruffes M

250 g Rahm (=Sahne)

1 EL gefriergetrocknet.

Kaffee

500 g Couverture

Die Couverture zerhacken und in eine Schüssel geben. Den Rahm aufkochen, den Kaffee vollständig darin auflösen und zur Couverture geben und solange glattrühren, bis alle Schokoladenbestandteile aufgelöst sind. (=Canache). Zu Truffes formen oder in Truffeshohlkugeln abfüllen. In Couverture trempieren ? und anschließend fillieren.

Nussbusserl 3 Eiweiß

30 - 40 Stk.

3 Eiklar

1 EL flüssiger Süßstoff

oder

2 EL Streukandis

200 g Nüsse

Orangenschale

Das Eiklar zu einem festen Schnee schlagen und mit Streukandisin ausschlagen. Nüsse und Orangenschale unterheben. Mit einem nassen Löffel

Busserl ausstechen, auf Backtrennpapier setzen und bei 120 Grad trocknen lassen.

1 Stk. = 0 BE / 33 kcal

Nussmakronen I 4 Ei

4 Eier, getrennt,

60 g Sionon >zuckersüß< oder Fruchtzucker,

180 g geriebene Nüsse,

abgeriebene Zitronenschale 1/4 Zitrone,

kleine Oblaten

Eigelb und Sionon oder Fruchtzucker schaumig rühren und steifen Eischnee unterziehen. Die geriebenen Nüsse unterheben und von der Masse kleine Häufchen auf Oblaten setzen und im vorgeheizten Rohr backen.

Backhitze: 150° C, Backzeit: ca. 20 Minuten.

Aus dem Buch: Bäckereien und Süßspeisen für Diabetiker

(Gesamtkalorienwert: 180, Kohlehydrate: 14 g = 1 1/6 BE)

Nussmakronen II 2 Eiweiß

(ca. 45 Stück)

2 Eiweiß

150 g Fruchtzucker

180 g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln oder Walnüsse

1/2 TL Zimt

30 g Haselnüsse, ganz

Das Eiweiß ganz steif schlagen, den Zucker nach und nach unterschlagen, bis die Masse steif und glänzend ist. Die gemahlene Nüsse und den Zimt unterheben. Mit 2 Teelöffeln etwa 45 kleine Häufchen auf ein bemehltes Blech setzen und jeweils eine Haselnuss eindrücken, Im vorgeheizten Ofen trocknen.

Backtemperatur: ca. 150° C

Einschubhöhe: mittlere Schiene

Backzeit: ca. 30 Minuten

23 g, 3 Stück, enthalten ca.:

Eiweiß 2,2 g

Fett 8,6 g

Kohlenhydrate 11,9 g davon Zuckeraustausch-Stoff 10 g

BE 1

Kcal 139

KJ 583

Aus dem Buch: Süßes für Diabetiker

Nussmakronen III 2 Eiweiß

17 Stück oder 225 g

Pro 7 Stück oder 92 g:

23 77 Joule/566 Kalorien

14 g E,

51 g E,

12 g KH

1 BE

Nicht für Übergewichtige geeignet!

2 Eiweiß (Gew.-Kl. 3)

180 g geriebene Haselnüsse

1/2 gestrichener TL Backpulver

3 TL. flüssiger Süßstoff

etwas fein geriebene ungespritzte Zitronenschale

25 g Haselnüsse

Dieses Gebäck gewinnt an Geschmack, wenn Sie zunächst die Haselnüsse bei milder Hitze im Backofen rösten, bis sich die braunen Häutchen zu lösen beginnen. Das Eiweiß steif schlagen. Die Nüsse, das Backpulver und den Süßstoff sowie die Zitronenschale untermengen. Den Teig zugedeckt 30 Minuten kühlen. 17 kleine Kugeln formen, jeweils eine ganze ungeröstete Nuss in die Mitte drücken. Diese Plätzchen auf einem mit Backtrennpapier belegten Blech auf der obersten Schiene bei 220°C 5 bis 8 Minuten backen. Sie sollen innen noch etwas weich bleiben. Gut auskühlen lassen, dann in verschließbare Dosen verpacken.

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige

Nussmakronen III 2 Eiweiß

17 Stück oder 225 g

2 Eiweiß (Gew.-Kl. 3)

180 g geriebene Haselnüsse

1/2 gestrichener TL Backpulver
3 TL. flüssiger Süßstoff
etwas fein geriebene ungespritzte Zitronenschale
25 g Haselnüsse

Dieses Gebäck gewinnt an Geschmack, wenn Sie zunächst die Haselnüsse bei milder Hitze im Backofen rösten, bis sich die braunen Häutchen zu lösen beginnen. Das Eiweiß steif schlagen. Die Nüsse, das Backpulver und den Süßstoff sowie die Zitronenschale untermengen. Den Teig zugedeckt 30 Minuten kühlen. 17 kleine Kugeln formen, jeweils eine ganze ungeröstete Nuss in die Mitte drücken. Diese Plätzchen auf einem mit Backtrennpapier belegten Blech auf der obersten Schiene bei 220 °C 5 bis 8 Minuten backen. Sie sollen innen noch etwas weich bleiben. Gut auskühlen lassen, dann in verschließbare Dosen verpacken.

Pro 7 Stück oder 92 g:

23 77 Joule/566 Kalorien

14 g E,

51 g E,

12 g KH

1 BE

Nicht für Übergewichtige geeignet!

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige

Nussmakronen IV 3 Ei

3 Eiweiß werden zu steifem Schnee geschlagen unter Zugabe von
1/2 Flasche Zitronenaroma,
1 Teelöffel Zimt,
1/2 Teelöffel Kardamomen,
1 Messerspitze Muskat
und einer Messerspitze Nelken.

Man lässt 60 g Diätzucker langsam zurieseln, zieht anschließend
250 g Mittelfein geriebene Haselnüsse unter und setzt kleine
Häufchen auf ein mit Folie ausgelegtes Backblech.

Backzeit ca. 20 Minuten bei 180 Grad.

Das Eigelb verwendet man zu leckerem Kokos - Gebäck, indem man es mit

60 g Diätzucker,
1/2 Teelöffel Zimt,
1 Teelöffel Kakao und
1/2 Flasche Rumaroma

zu einer glatten Masse verrührt, der man 22- 250 g Kokosflocken zufügt.
Man formt kleine Halbmonde oder Stangen, die man nach dem Backen bei
180 Grad noch mit im Wasserbad verflüssigter Diabetikerschokolade über-
zieht.

Dazu kann man schwarzen Tee mit echtem Zimt oder Orangenblüten aus
der
Teeabteilung der Apotheke genießen. Diabetiker und Figurbewusste süßen
dann mit einem Süßmittel aus der Apotheke.

Orangenplätzchen 2 Ei

250 g Weiche Butter

140 g Fruchtzucker (Fructose)
1 Prise Salz
0,5 Vanilleschote; das Mark
0,5 Orange; die Schale

2 Ei

200 g Mehl
100 g Marillenkönfitüre (für Diabetiker)
50 g Pistazien; fein gehackt

1. Die Butter mit Fruchtzucker, Salz, Vanillemark und Orangenschale
schaumig rühren. Die Eier nacheinander hineinrühren und alles zu
einer hellen Schaummasse aufschlagen. Das Mehl darüber sieben und
untermischen.
2. Den Backofen auf 170°C vorheizen.
3. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und auf mit
Backpapier belegte Bleche Tupfen spritzen.
4. Im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten hell backen.
5. Die Diabetikerkonfitüre erhitzen. Die Plätzchen jeweils mit einer
Hälfte in die Konfitüre tauchen und in den gehackten Pistazien
wenden.

-- Alfons Schuhbeck Weihnachtliches Backen

Walnuss Schokoladen Busserl 1 Eiweiß M

Für 25 Stück

Walnuss-Baiser:

25 g Schneekoppe Zartbitter-Schokolade

100 g Walnusskerne

2 TL Kakao

1 Eiweiß

1 Prise Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor

50 g Schneekoppe Fruchtzucker

70 g Schneekoppe Nuss-Nougat-Creme zum Füllen

Zubereitungszeit 60 Minuten

1. Schokolade zerbröckeln und zusammen mit Walnusskernen im Blitzhacker fein mahlen. Kakao untermischen.

2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 150° C (Umluft 125 °C, Gas Stufe 1-2) vorheizen.

3. Eiweiß mit Meersalz mit den Quirlen des Handrührers halb steif schlagen. Fruchtzucker langsam einrieseln lassen. Den Eischnee in etwa 5 Minuten sehr steif schlagen. Die Walnuss-Schokoladen-Mischung mit einem Teigschaber unter den Eischnee heben.

4. Die Masse in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen und 50 kleine Tupfen auf das Backblech spritzen. Im Backofen etwa 30 Minuten backen.

5 Die Busserl ganz auskühlen lassen, dann jeweils zwei Stück mit je 1/2 Teelöffel Nuss-Nougat-Creme bestreichen und zusammensetzen.

Pro Stück

175/42 kJ/kcal

1 g Eiweiß

2 g Fett

5 g Kohlenhydrate

0 g Ballaststoffe

0,5 BE

Tipp:

Die Busslerl fühlen sich beim Herausnehmen noch etwas weich an, werden jedoch beim Abkühlen fester. Im Laufe der Zeit werden sie wieder etwas weich, daher lieber nur eine kleine Menge herstellen!

Wespennester 2 Eiweiß M

(ca. 45 Stück)

150 g gestiftelte Mandeln
20 g Fruchtzucker (kein Sorbit verwenden)

2 Eiweiß

30 g Fruchtzucker
45 g Fruchtzucker

25 g Diabetikerschokolade, gerieben

5 g Kakaopulver, stark entölt
1 Messerspitze Zimt
1 Messerspitze gemahlene Nelken

Die Mandeln mit dem Fruchtzucker (20 g) leicht anrösten und darauf achten, dass der Fruchtzucker nicht zu stark bräunt. Das Eiweiß steif schlagen und nach und nach den Fruchtzucker (30 g) unterschlagen, bis die Masse steif und glänzend ist. Den Fruchtzucker (45 g), die geriebene Schokolade, den Kakao, den Zimt und die Nelken unter die Masse heben. Kleine Häufchen auf Backblättern setzen und im Ofen trocknen.

Backtemperatur: 120-140° C
Einschubhöhe: untere Schiene
Backzeit: ca. 25-30 Minuten

25 g, 4 Stück, enthalten ca.:
Eiweiß 3,3 g
Fett 8,2 g
Kohlenhydrate 11,8 g, davon Zuckeraustauschstoff 7,6 g
BE 1
Kcal 138
kJ 580
Aus dem Buch: Süßes für Diabetiker

Zimt Sterne 1 Eiweiß

Für 24 Stück

1 Eiweiß

60 g Schneekoppe Fruchtzucker
1 TL Zitronensaft
150-170 g gemahlene Mandeln
1/2 TL Zimtpulver
15-20 g gemahlene Mandeln zum Ausrollen

Zubereitungszeit 70 Minuten

1. Eiweiß sehr steif schlagen. Fruchtzucker einrieseln lassen und weiterschlagen. Den Zitronensaft zugeben und einige Minuten Weiterschlagen, bis der Eischnee dick ist und glänzt.
2. Für die Glasur 20 Gramm Eischnee abnehmen und beiseite stellen. Mandeln und Zimt zum Eischnee geben und mit einem Teigschaber unterheben.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 150 °C (Umluft 125 °C, Gas Stufe 1-2) vorheizen. Den Teig zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie, bestreut mit Mandeln, etwa 7 Millimeter dünn ausrollen und einige Minuten ins Gefrierfach legen. Etwa 6 Zentimeter große Sterne ausstechen und auf das Backblech setzen. Teigreste kurz verkneten und erneut zwischen Folie ausrollen.
4. Die Sterne mit der Glasur bestreichen und im Backofen 25 bis 30 Minuten backen. Vom Blech heben und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Pro Stück

238/57 kJ/kcal
1 g Eiweiß
4 g Fett
3 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe
0,5 BE

Durch die beiden Lagen Klarsichtfolie verhindern Sie, dass der Teig beim Ausrollen auf der Arbeitsfläche oder dem Nudelholz festklebt

Zitronensterne 4 Eigelb

(ca. 120 Stück)

4 Eigelb

120 g Sorbit
abgeriebene Schale von 2 ungespritzten Zitronen
1 Messerspitze Backpulver
250 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
160 g gemahlene Mandeln
etwas Süßstoff nach Geschmack

Die Eigelbe mit dem Zucker schaumig schlagen, die abgeriebenen Zitronenschalen, das Backpulver, die gemahlene Mandeln und den Süßstoff unterrühren. Den Teig etwa 1/2 Stunde kühl stellen. Den Teig auf den gemahlene Mandeln etwa 0,5 cm dick ausrollen und Sterne ausstechen. Die Zitronensterne mit etwas Eigelb oder Zitronensaft bepinseln und auf einem bemehlten Blech backen.

Backtemperatur: 175-200° C
Einschubhöhe: mittlere Schiene
Backzeit: ca. 10 Minuten

40 g, 8 Stück, enthalten ca.:
Eiweiß 6,5 g
Fett 18,3 g
Kohlenhydrate 12,9 g, davon Zuckeraustauschstoff 8 g
BE 1
Kcal 252
kJ 1054
Aus dem Buch: Süßes für Diabetiker

Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft (+ auch Geschmack). Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, **kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr.

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Musste teilweise die Überschriften, umstellen/ teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de Sonntag, 12. Juni 2005