

# Diabetiker Backsammlung

## Index

Blechkuchen.....	7
Brandteigrezepte .....	13
div. Backrezepte.....	31
Grundrezepte .....	38
Kasten und Gugelhupf .....	42
Kekse und Plätzchen .....	46
Muffins .....	53
Strudelrezepte.....	60
Torten .....	63
Waffeln.....	93

## Inhaltsverzeichnis

Diabetiker Backsammlung .....	1	
Index .....	1	
Inhaltsverzeichnis .....	1	
Biskuitrolle mit Johannisbeeren	3 Ei.....	5
Mandel-Möhren-Biskuitroulade	3 Ei.....	6
Nussbiskuit mit Obst	2 Ei.....	6
Blechkuchen .....		7
Ananasschnitten	2 Eiweiß .....	7
Apfelkuchen vom Blech (pro Portion 90 kcal).....		8
Bienenstich (für Diabetiker geeignet)	1 Ei + 1 Eigelb.....	9
Eierscheckenkuchen	2 Eiweiß.....	10
Hafer-Nuss-Schnitten .....		11
Pflaumenkuchen mit Streusel .....		11
Brandteigrezepte.....		13
Eclairs mit Himbeerquark .....		13
Eclairs mit Johannisbeeren	4 Ei .....	14
Erdbeer-Windbeutel .....		15
Fruchtige Windbeutel	4 Ei .....	15
Buttermilchbrot .....		19
Dinkel-Gewürz-Brötchen.....		19
Eddas Blitzbrot .....		20
Früchtesemmeln.....		21
Grahambrot .....		22
Haferflockenmischbrot.....		23
Käsebrot.....		23

Tipp: .....		24
Knuspriges Zwiebelbrot .....		24
Kokosbrot .....		25
Mehrkornbrötchen.....		26
Mischbrot.....		27
Osterbrot mit Apfelfüllung	1 Ei .....	27
Quarkbrötchen	1 Ei .....	28
Sonntagszopf	2 Ei .....	29
Tipps: .....		30
Zwiebelbrötchen .....		30
div. Backrezepte .....		31
Erdbeer-Taschen	3 Ei .....	31
Grieß-Quark-Kuchen für die Bärenbackform	3 Ei .....	32
Hefe-Schoko-Schnecken	2 Ei.....	33
Hefebrioche	1 Ei .....	34
Tipp für süße Brioche: .....		34
Nusszopf	2 Ei + 1 Eigelb .....	35
Honigmarzipan: .....		36
Fruchtzuckerglasur.....		36
Variation: .....		36
Quark-Mandel-Stollen.....		37
Grundrezepte.....		38
Biskuit-Tortenboden	2 Ei .....	38
Diabetiker Tortenboden	2 Ei.....	38
Guss für Obstkuchen .....		39
Hefeteig	1 Ei .....	40
Mürbeteig-Tortenboden	1 Eigelb .....	40
Obstkuchen Boden II.....		41
Rührteig	1 Eiweiß.....	41
Kasten und Gugelhupf.....		42
Bananen – Rührkuchen	4 Ei .....	42
Erfrischungskuchen	4 Ei .....	42
Feiner Schokoladenkuchen.....		43
Kuchen ohne Ei.....		44
Napfkuchen	2 Ei .....	45
Saftiger Orangenkuchen	2 Ei.....	45
Kekse und Plätzchen.....		46
Aachener Printen .....		46
Buttertrüffel .....		47
Florentiner .....		48
Gewürzsterne	1 Ei .....	48
Kokosmakronen	3 Eiweiß.....	49
Linzer Kekse (ohne Zucker)	1 Ei .....	49
Marzipankartoffeln	2 Eiweiß .....	50
Nuss-Streusel-Häufchen (ohne Zucker)	1 Eigelb .....	51
Pinienkugeln	1 Ei + 1 Eigelb.....	51
Spitzbuben (für Diabetiker geeignet)	1 Eigelb.....	52
Spritzgebäck (für Diabetiker geeignet) .....		53

Muffins.....		53
After Eight – Muffins	1 Ei .....	53
Mandel-Waffeln	2 Ei .....	54
Brezeln und Strauben aus Quark-Öl-Teig	1 Ei .....	55
Faschingskrapfen	2 Ei .....	55
Faschingskrapfen, Schleifen und Schürzkuchen	2 Ei .....	56
Krapfen	1 Eigelb .....	56
Pfannkuchen	2 Ei.....	57
Griechische Käsepasteten .....		57
Käsestangen	1 Eiweiß .....	58
Partybrötchen (1)	1 Eigelb.....	58
Partybrötchen (2)	1 Ei .....	59
Pitta-Brot .....		59
Strudelrezepte .....		60
Apfel-Birnen-Strudel .....		60
Französischer Apfelstrudel	1 Eigelb.....	61
Gemüsestrudel	1 Ei.....	62
Rhabarber-Strudel .....		63
Torten .....		63
Apfel-Quark-Törtchen	2 Ei .....	63
Aprikosen-Quark-Torte für Diabetiker	1 Ei .....	64
Beeren-Joghurt-Torte	3 Eiweiß.....	65
Birnen-Käse-Kuchen	3 Ei .....	66
Blitzkuchen für Diabetiker .....		67
Jusi-Tip für ungeübte Bäcker": .....		68
Brombeertorte	1 Ei .....	68
Buchweizenkuchen.....		69
Diabetiker Käsekuchen	7 Ei.....	70
Diabetiker-Mandel-Sandtorte	200 g Ei.....	71
Diät Käsekuchen	5 Ei .....	71
Diät Pflaumen Streuselkuchen	2 Ei .....	72
Espresso-Torte mit Kirschen	2 Ei .....	72
Gedeckte Apfeltorte	1 Ei.....	73
Himbeertorte.....		74
Joghurt - Törtchen mit Früchten .....		76
Joghurt-Torte	2 Eiweiß .....	76
Käsekuchen	4 Ei .....	77
Käsekuchen ohne Boden	6 Ei .....	78
Käsetorte mit Erdbeeren	2 Ei .....	79
Kirsch-Vanille-Kuchen	1 Ei .....	80
Kirschsahnetorte.....		81
Limetten-Torte .....		81
Melonen-Buttermilch-Torte	2 Ei + 1 Eigelb .....	82
Mohnkuchen mit Kirschen	3 Ei .....	83
Mohntorte	4 Ei.....	84
Mürbeteigtarte mit Joghurtcreme	1 Ei .....	86
Obsttörtchen	1 Ei.....	87
Quarkkuchen	2 Ei .....	87

Rhabarberkuchen mit Eiern	3 Ei .....	88
Rhabarbertorte	2 Ei + 1 Eiweiß.....	88
Schwarzwälder Torte	5 Ei .....	89
Sommerliche Quarktorte	3 Ei .....	90
Waldbeer-Topfentorte	11 Ei+ 25 g Eigelb .....	91
Zitronen-Joghurt-Torte	3 Ei .....	92
Waffeln .....		93
Buttermilchwaffeln	2 Ei .....	93
Knusprige Waffeln	2 Ei .....	94
Mohnwaffeln	3 Ei .....	94
Quarkwaffeln.....		95
Zusammen gestellt , von Renate1 <a href="http://www.chefkoch.de">www.chefkoch.de</a> 16.07.2004 .....		96

Biskuit Himbeerrolle 4 Ei

Für den Biskuitteig:

4 Eier,  
 100 g Fruchtzucker,  
 1 Prise Meersalz,  
 60 g feines Weizenvollkornmehl,  
 30 g Speisestärke,  
 20 g geschälte Mandeln,  
 1 TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone,  
 1 Msp Backpulver

Für die Himbeercreme:

6 Blatt weiße Gelatine,  
 2 EL Zitronensaft,  
 Mark einer halben Vanilleschote,  
 500 g Quark (20 % Fett), 300 g Himbeeren, 1/2 TL flüssiger Süßstoff

Zubereitung:

1. Die Eier vorsichtig trennen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Backofen auf 200 C vorheizen. Eigelb, vier Esslöffel heißes Wasser und 50 Gramm Fruchtzucker dickschaumig schlagen. Eiklar mit Salz und restlichem Zucker steif schlagen und auf die Eigelbcreme geben.
2. Mehl, Speisestärke, Mandeln, Zitronenschale und Backpulver mischen, auf den Eischnee sieben und unterheben. Das Ganze auf das Backblech streichen und 12 bis 15 Minuten backen.
3. Den Biskuit auf Backpapier stürzen und das obere Papier abziehen. Biskuit mit Hilfe des unteren Papiers aufrollen. Die Gelatine einweichen. Den Zitronensaft erhitzen. Die Gelatine ausdrücken und im Zitronensaft auflösen. Das Ganze mit dem Quark und dem Vanillemark verrühren.

4. Die Beeren untermischen, die Creme mit flüssigem Süßstoff abschmecken und kalt stellen. Die Biskuitrolle vorsichtig ausrollen. Die Creme darauf verstreichen. Das Ganze wieder aufrollen und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

Diabetikerhinweis:

Pro Portion - 7 g Eiweiß, 3 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 485 kJ/116 kcal, 1 Broteinheit

## Biskuitrolle mit Johannisbeeren

3 Ei

Zutaten: (für ca. 12 Stücke)

3 Eier (Gr. M)

2 Eigelb (Gr. M)

200 g Zucker

1 Päckchen Vanillin-Zucker

1 Prise Salz

80 g Mehl

80 g Speisestärke

250 g Magerquark

250 g Mascarpone

Saft von 1/2 Zitrone

250 g rote Johannisbeeren

Puderrucker zum Bestäuben und Minze zum Verzieren

Zubereitung:

1. Ganze Eier und Eigelb sehr schaumig schlagen, dabei nach und nach 150 g Zucker, Vanillin-Zucker und Salz einrieseln lassen. Eier weiter schlagen, bis eine dickcremige Masse entstanden ist. Mehl und Stärke darauf sieben, unterheben.

2. Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 C 8-10 Minuten backen. Auf ein mit Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen. Backpapier vorsichtig abziehen. Teigplatte mit einem zweiten feuchten Geschirrtuch bedecken.

Biskuit auskühlen lassen.

3. Quark, Mascarpone, Zitronensaft und 50 g Zucker glatt rühren. Johannisbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Beeren, bis auf 5 Rippen zum Verzieren, mit einer Gabel abstreichen und unter die Creme heben. Biskuit mit der Mascarponecreme bestreichen und von der Längsseite mit Hilfe des Tuches aufrollen. Ca. 1 Stunde kühl stellen.

4. Biskuitrolle auf eine Kuchenplatte legen und vor dem Servieren mit Puderrucker bestäuben. Mit übrigen Beeren und Minze verzieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde (ohne Wartezeit)

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 7 g,

Fett: 12 g,  
Kohlenhydrate: 31 g,  
BE: ca. 2,6  
(c) Mini Nr. 25/03

## Mandel-Möhren-Biskuitroulade

3 Ei

100 g Möhren  
3 Eier  
90 g Diabetikerzucker  
60 g Vollkornmehl  
60 g geriebene Mandeln  
250 ml Schlagsahne  
1 TL geriebene Orangenschale

1. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Elektro-Ofen auf 200 C vorheizen. Möhren fein reiben.
  2. Eigelb mit 2 EL heißem Wasser und Diabetikerzucker schaumig rühren. Den Eischnee schlagen, aufsetzen. Mehl, Möhren und Mandeln darüber geben, locker mischen. Den Teig auf das Blech streichen. 10 Min. backen.
  3. Biskuit auf ein feuchtes Tuch stürzen. Backpapier abziehen, die Roulade mit Pergamentpapier dazwischen locker aufrollen und abkühlen lassen.
  4. Sahne mit Orangenschale schlagen. Roulade entrollen, Papier entfernen, mit der Sahne bestreichen und wieder einrollen.
- Ergibt 12 Stück zu je: 170 kcal/710 kJ  
4 g Eiweiß, 11 g Fett, 1 BE, 12 g KH

## Nussbiskuit mit Obst

2 Ei

2 Eier  
30 g Diabetikerzucker  
50 g fein geriebene Haselnüsse  
125 ml süße Sahne  
0,5 Päckchen Sahnesteif  
1 EL flüssiger Süßstoff  
100 g frische Beeren

Für die Biskuitrolle den Backofen auf 175 C vorheizen und einen Bogen Pergamentpapier auf ein Kuchenblech legen. Eigelb mit 1 EL Wasser und

Diabetikerzucker schaumig rühren. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und auf die Eigelbcreme draufsetzen. Geriebene Haselnüsse darüber streuen und alles zusammen vorsichtig mischen. Die Masse 2 cm dick auf das Pergamentpapier auftragen, so dass ein ca. 2 cm breiter Rand auf dem Papier frei bleibt. Diesen hoch biegen und an den Ecken fest zusammendrücken. 10 Min. im vorgeheizten Ofen backen. Dann den Biskuit auf ein Tuch stürzen, das Papier gut anfeuchten und abziehen. Nun die Sahne mit Sahnesteif aufschlagen, mit Süßstoff süßen und mit den gut gewaschenen Beeren verrühren. Die unterdessen ausgekühlte Biskuitplatte mit der Sahne-  
masse bestreichen und mit Hilfe des Tuches einrollen. 1-2 Stunden kalt stellen oder die Nussrolle einfrieren. Sie lässt sich im gefrosteten Zustand gut schneiden und als Eistorte servieren. Sie können dann noch frische Beeren dazu reichen.

Pro Pers.: 6 g Eiweiß, 20 g Fett, 12 g Kohlenhydrate = 1 BE, 260 kcal/  
1092 kJ

LG Sofi

## Blechkuchen

### Ananasschnitten

2 Eiweiß

Teig:

2 Eigelb,  
2 Eßl. heißes Wasser,  
40 g Sionon-Diabetiker-Süße,  
2 Eiklar,  
50 g Weizenmehl,  
25 g Speisestärke,  
3 gestr. Teel. Kakao,  
1 gestr. Teel. Backpulver

Füllung:

190 g abgetropfte Ananas, ungezuckert,  
1 Pck. gemahlene Gelatine, weiß,  
5 Eßl. kaltes Wasser,  
125 ml (1/8 L) Ananassaft,  
20 g Sionon-Diabetiker-Süße  
abgeriebene Schale 1/2 unbehandelten Zitrone.  
300 Magermilch-Joghurt

Zum Verzieren:

15 g Sionon-Zartbitter-Schokolade

Die Hälfte eines Backblechs mit Backtrennpapier auslegen,  
Papier zur offenen Seite hoch knicken.

Eigelb mit Wasser schaumig schlagen, nach und nach Sionon-Diabetiker-Süße hinzufügen und schlagen bis die Masse cremig ist. Eiklar steif schlagen, auf die Eigelbmasse geben. Zutaten darüber sieben, unterheben. Teig auf das Papier streichen und sofort backen.

Strom: 175 - 200 Grad

Gas: Stufe 3 - 4

Backzeit: Etwa 10 Minuten

Biskuitplatte auf ein Handtuch stürzen. Backpapier abziehen, auskühlen lassen und halbieren. Gelatine mit Wasser anrühren und 10 Minuten quellen lassen.

12 Ananasstücke zurücklassen, Reste in Stückchen schneiden. Ananassaft, Sionon-Diabetiker-Süße, abgeriebene Zitronenschale und Joghurt verrühren. (gequollene Gelatine erwärmen, auflösen und unter die Joghurtmasse rühren. Kühlen.

2/3 der gelierenden Joghurtcreme mit den kleingeschnittenen Ananasstückchen verrühren, damit Biskuitplatten füllen. Mit restlicher Creme, Ananasstückchen und Schokoladenblüten verzieren. Kühlen.

Ergibt 12 Portionen.

Eine Portion enthält: 9 g Kohlenhydrate, davon 0,4 g Zuckeraustauschstoff Fructose, 4 g Eiweiß, 2 g Fett, 5 g Zuckeraustauschstoff Sorbit, 382 kJ (90 kcal), ca. 1 BE

## Apfelkuchen vom Blech (pro Portion 90 kcal)

Zutaten:

Zutaten für ein Backblech:

280 g Mehl, Type 1050,  
1 Päckchen Backpulver,  
150 g Magerquark,  
60 g Pflanzenöl,  
6 EL Milch, 1,5% Fett,  
1 bis 1 1/2 TL flüssiger Süßstoff,  
1 Prise Salz,  
1 kg Äpfel,  
Zimtpulver,  
20 g Mandelblätter,

Fett für das Backblech

Zubereitung:

Das Backblech einfetten. Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und auf ein Backbrett sieben. In die Mitte eine Vertiefung drücken und den Quark, das Öl, die Milch, den



Süßstoff und das Salz hineingeben. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Die Äpfel waschen, schälen, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Scheiben schneiden. Den Teig auf dem Blech gleichmäßig ausrollen. Die Apfelscheiben auf dem Teig verteilen, mit Zimt und den Mandelblättchen bestreuen. Den Apfelkuchen im Backofen (Mitte) etwa 30 Minuten backen. Den Kuchen auskühlen lassen und in 24 gleich große Stücke schneiden.

## Bienenstich (für Diabetiker geeignet) 1 Ei + 1 Eigelb

Nährwert Tabelle

Eiweiß Fett Kohlenhydrate BE Kcal/kJ

6g 14g 18g 1,5 214/896

Zutaten

Für den Teig:

42g Hefe

480 g Weizenvollkornmehl

1 Eigelb

1 Ei

1 Zitrone (abgeriebene Schale)

2 TL Flüssiger Süßstoff

100 g Weiche Butter

Weizenvollkornmehl zum ausrollen

Für den Belag:

120 g Butter

95 g Fruchtzucker

200 ml Milch

200 g Gehobelte Mandeln

Zubereitung

Die Hefe in 200ml lauwarmen auflösen, kurz (5min.) stehen lassen. Alle Teigzutaten zu einem glatten Teig kneten. Den Hefeteig gehen lassen. Derzeit die Butter für den Belag zerlassen und darin den Fruchtzucker auflösen und die Milch dazugeben. Alles unter rühren für 2-3 min. köcheln lassen bis die Masse dickflüssig wird. Unter dieser Masse werden dann die Mandel untergerührt...Masse auskühlen lassen.

Den Hefeteig auf ein Blech mit Backpapier ausrollen. Die Mandelmasse wird auf den ausgerollten Hefeteig gleichmäßig glatt gestrichen. Den Bienenstich mit einem abgedeckten Tuch eine knappe halbe Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen. Der Kuchen wird dann bei 180 C (vorgeheizt) 30-35 min. ausgebacken.

Dieses Rezept ergibt ca. 24 stücke!

Guten Appetit!!

## Eierscheckenkuchen

2 Eiweiß

1 Stück enthält:  
177 Kilokalorien/  
741 Kilojoule  
7 g Eiweiß  
6 g Fett  
25 g Kohlenhydrate (davon 2 g Fructose)  
2 g Ballaststoffe  
2 BE

Zutaten für 20 Stücke:

Für den Teig:  
1/4 l Milch,  
80 g Diätmargarine,  
500 g Weizenmehl,  
30 g Hefe,  
40 g Fructose,  
1 Prise Salz,  
abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone

Für die Füllung:  
375 ml Milch,  
35 g Vanillepuddingpulver,  
2 Eier,  
250 g Magerquark,  
Mark von 1/2 Vanilleschote,  
etwas abgeriebene Zitronenschale,  
flüssiger Süßstoff,  
300 g Tiefkühl-Himbeeren

Zubereitungszeit: etwa 90 Minuten

Milch erwärmen und das Fett darin schmelzen.

Mehl in eine Schüssel sieben. Hefe, Fructose, Salz und Zitronenschale zugeben. Zusammen mit Milch und Margarine das Mehl mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Hefeteig abgedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

Für die Füllung aus Milch und Puddingpulver einen Pudding nach Packungsanleitung kochen und etwas abkühlen lassen.

Eier trennen. Eigelb, Magerquark, Vanillemark und Zitronenschale unter den Pudding rühren. Mit Süßstoff abschmecken. Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Den Hefeteig auf einem Backblech ausrollen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals in gleichmäßigen Abständen einstechen, damit er beim Backen keine Blasen wirft. Anschließend mit den aufgetauten Himbeeren belegen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 C (Umluft 180 C, Gas Stufe 3) 10 Minuten backen.

Danach die Eierscheckenmasse darüber geben und bei gleicher Temperatur weitere 20 Minuten backen.

## Hafer-Nuss-Schnitten

Zutaten ca. 20 Stück

250 grobblättrige Haferflocken (Reformhaus)

180 g Ahornsirup (Reformhaus)

2-3 EL Butter oder ungehärtete Reformhaus-Pflanzenmargarine

3 TL Weinsteinbackpulver

100 grobgehackte Walnuss

50 g Sonnenblumenkerne

50 g leicht angerösteter Sesam

1unbehandelte Orange, Schale abreiben, Saft auspressen

So geht's Die Haferflocken mit Ahornsirup vermischen und einige Stunden quellen lassen. Dann Butter oder Margarine, Backpulver, Nüsse, Samen und abgeriebene Orangenschale einarbeiten. Den Orangensaft zugeben und ca. 30 Minuten quellen lassen. Die Masse auf einem gefetteten Backblech ausstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 bis 200 Grad 15 Minuten goldgelb backen. Nach dem Erkalten mit einem angefetteten Messer in Rechtecke oder Rauten schneiden. Tipp ! empfehlenswert bei erhöhten Cholesterin- und Blutfettwerten, Diabetes; eifrei, milchfrei, purinarm  
Nährwerte pro Stück 35 g Eiweiß 3 g Fett 6 g Kohlenhydrate 15 g kcal / kJ 130 / 540 Ballaststoffe 1,4 g Sascharose 0,6 g Cholesterin 6 mg Purine (Harnsäureäquivalente) 18 mg

## Pflaumenkuchen mit Streusel

So geht's Quark, Öl, Milch oder Ei und Honig miteinander verrühren. Das Mehl und Backpulver nach und nach zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Danach auf einem gefetteten Backblech auswellen. Zwischenzeitlich die Pflaumen halbieren, entkernen und schuppenartig auf den Teig le-

gen. Für die Streusel die Nüsse, Honig, Zimt und kalte Butter miteinander verkneten, über die Pflaumen "Streuseln". Im vorgeheizten Backofen bei ca. 200 Grad ca. 30 Minuten backen. Der Kuchen schmeckt besonders gut, wenn er noch nicht völlig ausgekühlt ist. Tipp ! empfehlenswert bei Darmträgheit, Diabetes, Übergewicht; \*je nachdem welche Alternative gewählt wird eifrei oder milchfrei, purinarm Nährwerte pro Stück 120 g Eiweiß 4 g Fett 11 g Kohlenhydrate 22 g kcal / kJ 200 / 840 Ballaststoffe 15 g Saccharose 3,1 g Cholesterin 15 mg Purine (Harnsäureäquivalente) 29 mg

Zutaten ca. 20 Stück

150 g Quark, 20 % Fett i.Tr.

4 EL kaltgepreßtes Sonnenblumenöl 6 ELMilch\* oder 1 Ei\*2 ELHonig300

gVollkornmehl (Reformhaus)1 Pck.WeinsteinbackpulveretwasFett für das

BackblechFür den Belag: 1,5 kgPflaumen125 ggemahlene Haselnüsse3 EL-

Honig1 TLZimt125 gButter

Streuselkuchen mit Pflaumen

Streuselkuchen mit Pflaumen - Diabetikerrezept -

Zutaten Für den Teig:

150 g Quark (20 % Fett i.Tr.)

4 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl

6 EL Milch

2 EL Honig

300 g Vollkornmehl

1 Päckchen Weinsteinbackpulver

Für den Belag:

1,5 kg Pflaumen

125 g gemahlene Haselnüsse

3 EL Honig

1 TL Zimt

125 g kalte Butter

Zubereitung

Für den Teig: Den Quark, das Öl, die Milch und den Honig miteinander verrühren, das Mehl und das Weinsteinbackpulver nach und nach zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig anschließend für etwa eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Für den Belag: Die Pflaumen halbieren und entsteinen. Den Backofen auf 200 C vorheizen. Den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen und die Pflaumen schuppenartig auf den Teig legen.

Die Nüsse, den Honig, den Zimt und die kalte Butter gründlich miteinander verkneten und über den Pflaumen verteilen. Den Kuchen für etwa dreißig Minuten backen.

Diabetikerhinweis:

Pro Stück - 4 g Eiweiß, 11 g Fett, 22 g Kohlenhydrate, 840 kJ/400 kcal, 2 Broteinheit

Dieses Rezept ist berechnet für etwa 20 Stück.

Die Zubereitungszeit beträgt etwa 1 Stunde + 1 Stunde Kühlzeit.

## Brandteigrezepte

### Eclairs mit Himbeerquark

Zutaten: (für 10 Stück)

4 Blatt weiße Gelatine

170 g verlesene Himbeeren

84 g Diabetikersüße

3 EL Zitronensaft

500 g Speisequark

60 g Butter oder Margarine

1 Prise Salz

105 g Mehl

4 Eier (Gr. M)

Zubereitung:

1. Gelatine einweichen. 85 g Himbeeren und 72 g Diabetikersüße durch ein Sieb streichen. Zitronensaft erhitzen. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Etwas Quark mit Gelatine verrühren, in den übrigen Quark rühren. Ca. 1 Stunde kühlen.

2. 100 ml Wasser, Fett und Salz aufkochen. Mehl zufügen. Solange rühren, bis sich auf dem Topfboden ein dünner Belag gebildet hat. Teig etwas abkühlen lassen, erst 1 Ei unterrühren. Übrige Eier unterrühren.

3. Teig in einen Spritzbeutel füllen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech 10 ca. 5 cm lange Streifen spritzen. Im vorgeheizten Ofen bei 225 C 20-25 Minuten backen, herausnehmen, heiß aufschneiden. Auskühlen lassen.

4. Creme in einen Spritzbeutel füllen. Eclairböden damit füllen. Deckel aufsetzen. Mit restlichen Himbeeren und Streusüße verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden (ohne Wartezeit)

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

ca. 190 kcal,

Eiweiß: 11 g

Fett: 10 g

Kohlenhydrate: 17 g

anzurechnende BE: 1,5

- Inge -

## Eclairs mit Johannisbeeren

4 Ei

Zutaten: (ergibt 12 Stück)

Brandteig:

70 g Butter oder Diätmargarine,  
knapp 1/2 TL Salz,  
150 g feines Weizenvollkornmehl,  
4 Eier

Füllung:

400 g Magerquark,  
Süßstoff,  
2- 3 EL Limettensaft,  
250 g rote Johannisbeeren,  
2 EL Diät-Schwarze Johannisbeer-Konfitüre,  
1/2 EL Diabetiker-Süße zum Bestreuen

Zubereitung :

Für den Brandteig einen Viertelliter Wasser, Fett und Meersalz aufkochen. Das Mehl auf einmal dazugeben und mit einem Holzlöffel rühren, bis sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst und ein weißer Belag auf dem Boden zu sehen ist. Den Topf vom Herd nehmen und ein Ei unterrühren. Die Brandmasse abkühlen lassen, dann nacheinander die restlichen Eier unterrühren. Brandmasse in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit etwas Abstand 12 Streifen spritzen, Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 175 Grad, Gas Stufe 3) ca. 20 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen, mit einem Messer längs aufschneiden und abkühlen lassen, Für die Füllung Quark, Süßstoff und Limettensaft glattrühren. Johannisbeeren mit einer Gabel von den Stielen streifen. 2/3 davon behutsam unter die Quarkcreme mischen. Die Eclairs mit der Creme füllen, jeweils etwas Johannisbeer-Konfitüre draufgeben und mit den restlichen Beeren verzieren. Die "Deckel" aufsetzen und die Eclairs mit Diabetiker-Süße bestreuen.

Brenn- und Nährwerte pro Stück:

129 kcal (623 kJ)

Eiweiß 9 g

Kohlenhydrate 12 g

davon Fruktose 2 g

Fett 7g

BE 1

- Inge -

### Erdbeer-Windbeutel

125 ml Vollmilch  
125 ml Wasser  
25 g Butter od. Margarine  
150 g Weizenmehl (405)  
4 Eier (Größe L)  
1 TL Backpulver  
125 g Magerquark  
125 g Sahne  
500 g Erdbeeren  
flüssiger Süßstoff  
0,5 Zitrone

Milch und Wasser mischen. Fett zufügen, zum Kochen bringen. Das Mehl einrühren, zum festen Kloß abbrennen. Neben dem Herd Eier unterrühren. Mit Backpulver mischen. Teig mit dem Spritzbeutel in Häufchen auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech setzen. Im auf 225 C (Gas: Stufe 4) vorgeheizten Ofen ca. 12 Min. backen. Auskühlen lassen, waagrecht durchschneiden. Quark mit steifgeschlagener Sahne mischen. Beeren putzen, waschen, halbieren, die Hälfte davon pürieren. Unter die Creme ziehen, in die Windbeutel füllen. Mit den übrigen Erdbeeren umlegen.

12 Windbeutel zu je: 5 g Eiweiß, 6 g Fett, 10 g Kohlenhydrate = 0,8 BE,  
120 kcal/540 kJ

### Fruchtige Windbeutel

4 Ei

Zutaten: (ergibt 18 Windbeutel)

Windbeutel:  
70 g Butter,  
2 Prisen Salz  
150 g Mehl,  
4 Eier

Creme:  
2 Orangen (unbehandelt),  
500 g Magerquark,  
Schneekoppe Süßkraft flüssig,  
2 EL Exotic- Konfitüre (z. B. von Schnellkoppe)

1 EL Diabetiker-Süße,  
evtl. Zitronenmelisseblättchen

Zubereitung:

Für die Windbeutel 1/4 l Wasser, Butter und Meersalz aufkochen. Das Mehl auf einmal dazugeben und mit einem Holzlöffel rühren, bis sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst und ein weißer Belag auf dem Boden zu sehen ist. Den Topf vom Herd nehmen und ein Ei unterrühren. Die Brandmasse abkühlen lassen, dann nacheinander die restlichen Eier unterrühren. Brandmasse in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech 18 pflaumengroße Tupfen spritzen. Die Windbeutel im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3) ca. 25 Min. backen. Die Windbeutel aus dem Ofen nehmen, mit einem Messer aufschneiden und abkühlen lassen. Die Orangen abspülen, trockentupfen und eine halbe Orange fein abreiben. Beide Orangen mitsamt der weißen Haut schälen, die Orangenfilets heraustrennen, dabei den Saft auffangen. Quark mit Orangensaft, -schale, kleingeschnittenen Filets, Süßkraft und Konfitüre verrühren. Die Windbeutel füllen und mit Diabetiker-Süße bestreuen. Mit Zitronenmelisse verzieren.

Tipp:

Die ungefüllten Windbeutel können eingefroren und nach Bedarf im vorgeheizten Backofen kurz aufgebacken werden.

Brenn- und Nährwerte pro Portion a 3 Stück:

328 kcal (1373 kJ)

Eiweiß 19 g

Kohlenhydrate 46 g davon Fructose 3 g

Fett 14 g

anzurechnende KH = 3,8 BE

- Kurt -

Windbeutel mit Mocca-Sahne

Windbeutel mit Mocca-Sahne

Zutaten: (für 18 Stück)

Brandteig:

70 g Butter oder Diätmargarine

2 Prisen Salz

75 g Weizenmehl

75 g feines Weizenvollkornmehl

4 Eier

40 g Mocca-Creme-Schokolade zum Verzieren



1 TL Sonnenblumenöl

Mokkasahne:

250 g Sahne

2 TL Instant-Espressopulver

1 Messerspitze Johannisbrotkernmehl

flüssige Süßkraft

1 - 2 TL Kakao zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Für den Teig 1/4 Liter Wasser mit Fett und Meersalz aufkochen. Das Mehl dazugeben und mit einem Holzlöffel rühren, bis sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst und ein weißer Belag auf dem Boden zu sehen ist. Den Topf von der Kochstelle nehmen und 1 Ei unterrühren und abkühlen lassen. Nacheinander . die restlichen Eier unterrühren.

2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 200 C (Umluft 175 C, Gas Stufe 3) vorheizen. Mit einem Spritzbeutel mit großer Sterntülle 12 Tupfen auf das Blech spritzen und etwa 25 Minuten backen. Windbeutel mit einer Küchenschere auseinanderschneiden und ganz abkühlen lassen.

3. Schokolade in eine Schüssel bröckeln und mit dem öl im warmen Wasserbad schmelzen. In einen kleinen Gefrierbeutel geben und an einer Seite eine kleine Ecke abschneiden. Schokolade über die oberen Windbeutelhälften gießen und fest werden lassen,

4. Sahne mit Espressopulver und Johannisbrotkernmehl steif schlagen. Mit flüssiger Süßkraft abschmecken. Mit einem Spritzbeutel in die unteren Hälften spritzen. Die Deckel darauf setzen und dünn mit Kakao bestreuen.  
TIPP

Wenn Sie Johannisbrotkernmehl nicht vorrätig haben, können Sie das Bindemittel auch weglassen oder durch die gleiche Menge Sahnefestiger ersetzen.

Zubereitungszeit 95 Minuten

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

598 kJ / 143 kcal

3 g Eiweiß

10 g Fett

8 g Kohlenhydrate

1 g Ballaststoffe

1 BE

- Susie -

## Brot und Brötchen

### Bauernbrot

### Bauernbrot

Zutaten: (für 30 Scheiben)

250 g Roggenvollkornmehl

250 g mittelfeiner Roggenvollkornschat

250 g Weizenvollkornmehl

1 Päckchen Trockenhefe

2 TL Fruchtzucker

1 Päckchen flüssiger Sauerteig

2 TL Salz

75 g geschroteter Leinsamen

25 g Weizenkleie

250 g Buttermilch

Zubereitung:

1. Roggenmehl und -schrot und Weizenmehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken, Trockenhefe, 125 Milliliter lauwarmes Wasser und Fruchtzucker dazugeben und mit etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Abgedeckt etwa 15 Minuten gehen lassen.

2. Sauerteig, Salz, Leinsamen, Weizenkleie, Buttermilch und 250 Milliliter lauwarmes Wasser dazugeben und verkneten. Der Teig soll noch etwas kleben, da das Getreide nachquillt. Abgedeckt weitere 45 Minuten gehen lassen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 225 C (Umluft 200 C, Gas Stufe 4) vorheizen

3. Den Teig durchkneten, eventuell etwas Wasser oder Mehl unterkneten und zu einem ovalen Laib formen. Auf dem Blech weitere 45 Minuten gehen lassen. An der Oberseite mehrmals einschneiden.

4. Eine feuerfeste Schale mit kaltem Wasser auf den Backofenboden stellen. Das Brot im Backofen 10 Minuten backen. Den Backofen auf 200 C (Umluft 175 C, Gas Stufe 3) herunterschalten und das Brot weitere 30 Minuten backen. Nach dem Backen mit Wasser besprühen und das Brot auskühlen lassen.

Zubereitungszeit 180 Minuten

Brenn- und Nährwerte pro Scheibe:

384/92 kJ/kcal

4 g Eiweiß

1 g Fett

15 g Kohlenhydrate

4 g Ballaststoffe

1,5 BE

Tipp:

Sie können den Teig auch in einem traditionellen, großen runden oder ovalen Brotkorb gehen lassen. Den Korb zuvor mit Mehl ausstäuben. Den Teig in den Brotkorb geben und 45 Minuten gehen lassen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf das Blech stürzen und weitere 45 Minuten gehen lassen. Das Brot wie im Rezept beschrieben backen.

- Inge -

## Buttermilchbrot

Zutaten: (für 25 Scheiben)

20 g Frischhefe

1/2 l Buttermilch

600 g Weizenmehl

125 g Magerquark

Salz

Kümmel

Fenchel

Koriander

Zubereitung:

Frischhefe in Buttermilch auflösen. Mit Weizenmehl, Magerquark, Salz, Kümmel, Fenchel, Koriander zu einem festen Teig verkneten, ein Brot formen und ca. 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen.

45 Min. bei 170 C backen.

Brenn- und Nährwerte pro Scheibe:

91 kcal / 384 kJ

Eiweiß: 4 g

Fett: 1 g

Kohlenhydrate: 17 g

anzurechnende BE: 1,2

- Inge -

## Dinkel-Gewürz-Brötchen

Zutaten: (für 12 Stück)

500 g feines Dinkelmehl

1 Würfel Hefe (42 g)

2 TL Süßer Frühstücksaufstrich (z. B. von Schneekoppe)

je 1 TL Fenchel- und Koriandersaat

125 ml Milch

3 EL Diestelöl

1 TL Salz

2 EL Weizenkleie für die Arbeitsfläche

Zubereitung:

1. Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröckeln. Süßen Frühstücksaufstrich und 125 Milliliter lauwar-

mes Wasser dazugeben und mit etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Abgedeckt 15 Minuten gehen lassen.

2. Fenchel- und Koriandersaat im Mörser fein zerstoßen. Die Milch erwärmen. Lauwarme Milch, Öl, Fenchel- und Koriandersaat und Salz zum Vorteig geben und alles verkneten. Abgedeckt etwa 45 Minuten gehen lassen.

3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 200 C (Umluft 175 C, Gas Stufe 3) vorheizen.

4. Den Teig auf der Weizenkleie kräftig durchkneten, in 12 gleich große Portionen teilen und daraus Brötchen formen. Auf dem Blech weitere 20 Minuten gehen lassen. Brötchen mit einem Messer über Kreuz einschneiden und mit \Nasse besprühen. im Backofen 20 bis 25 Minuten backen, dabei zwischendurch ein- bis zweimal mit Wasser besprühen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Zubereitungszeit 120 Minuten

Brenn- und Nährwerte pro Stück:

961 kJ /230 kcal

4 g Eiweiß

4 g Fett

41 g Kohlenhydrate

2 g Ballaststoffe

3,5 BE

Tipp:

Jede Art von Gebäck kühlt am besten auf einem Kuchengitter aus, da das Backwerk von allen Seiten gleichmäßig abkühlen kann.

- Inge -

## Eddas Blitzbrot

Zutaten: (für 2 Brote von je 750 g)

1/8 l Öl (120 g)

2 gestrichene EL Salz

1 gestrichener EL Fruchtzucker (12 g)

knapp 1/2 l Milch (450 g)

300 g Magerquark

20 g Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe

500 g Weizenmehl Type 405

500 g Weizenmehl Type 1050

evtl. 1 EL Mohn- oder Sesamsamen

Zubereitung:

Öl mit Salz, Zucker, Milch, Quark und liefe in eine Schüssel geben und am besten mit dem Elektroquirl gut verschlagen. Die geringe Hefemenge reicht ans, das Brot wird nicht so leicht krümelig. Das Mehl mischen und darunter kneten. Den Teig nach gründlichem Durchkneten zu zwei Broten ausformen. Jeweils in eine 30 cm lange, leicht gebutterte und kunststoff-

beschichtete Kastenform legen. Die Oberfläche mit flachen, gut angefeuchteten Händen glätten, mit der Schere einschneiden. Wahlweise mit Mohn oder Sesamsamen bestreuen. Das zwischenzeitliche Gehen entfällt also. Die Formen mit Frischhaltefolie abdecken und an warmer Stelle in ca. 2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank in ca. 8 Stunden aufgehen lassen. Auf dem Rost auf der untersten Schiene im vorgeheizten Backofen zunächst 10 Minuten bei 220 C, dann weitere 50 Minuten bei 200 C backen. Nicht vergessen, ein feuerfestes Gefäß mit etwas Wasser in den Ofen zu stellen. Aus der Form nehmen, auf einem Rost erkalten lassen. Ein Brot für späteren Verzehr einfrieren.

Mit einem scharfen Messer mit glatter Klinge in 30 Scheiben von je 25 g schneiden.

Brenn- und Nährwerte pro Scheibe (a 25 g):

ca. 374 Joule/85 Kalorien

Eiweiß: 3 g

Fett: 3 g

Kohlenhydrate: 12 g

BE: 1

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige

- Inge -

## Früchtesemmeln

Teig: 250 g Mehl.

1/2 Pck. Trockenbackhefe,

35 g Sionon-Diabetiker-Süße,

1/4 Teel. Salz,

100 ml lauwarme, fettarme Milch,

40 g zerlassene, lauwarme Margarine

Füllung: 100 g frische Aprikosen., vorbereitet, geviertelt

Zum Bestreichen: 2 Eßl. fettarme Milch

Zum Bestreuen: 60 g geraspelter Edamerkäse

Gesiebtes Mehl mit Hefe vermengen, restliche Zutaten zugeben, zu einem Teig verkneten, gehen lassen bis er sichtbar größer ist. Noch einmal durchkneten. Zu einem Quadrat 30 x 30 cm ausrollen, daraus 9 Quadrate ä 10 x 10 cm schneiden. Jeweils mit 2 Aprikosenvierteln belegen. Quadrate zu Hörnchen zusammenrollen. Hufeisenförmig mit den gerollten Enden auf ein leicht gefettetes Backblech legen. Noch einmal 15 - 20 Minuten gehen lassen. Vor dem Backen mit Milch bepinseln und mit geraspeltem Käse bestreuen. Backen.

Strom: 200 - 225 C Gas: Stufe 4 - 5 Backzeit: Etwa 15 Minuten

Hörnchen zum Auskühlen auf einen Kuchenrost legen, aber frisch servieren.

Ergibt 9 Stück.

Ein Stück enthält: 23 g Kohlenhydrate, 5,5 g Eiweiß, 5 g Fett, 4 g Zuckeraustauschstoff Sorbit, 742 kJ (175 kcal), ca. 2 BE  
rezepte.htm

## Grahambrot

Zutaten: (für 30 Scheiben von je 20 g)  
250 g Weizenbackschrot Type 1700  
270 g Weizenmehl Type 405  
2 gestrichene TL Salz  
20 g Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe  
1 TL Öl (10 g)  
gut 1/4 l lauwarmes Wasser (250 g)

Zubereitung:

Die beiden Mehlsorten in einer Schüssel gut mit dem Salz vermengen. Die Hefe mit etwas Wasser verrühren, abwechselnd mit dem Öl und dem restlichen Wasser hinzufügen. Alle Zutaten so lange verkneten, bis der Teig nicht mehr klebt. Er soll gleichmäßig geschmeidig sein. Zu einer glatten Kugel formen. In der Schüssel mit einem Tuch abgedeckt 40 Minuten an warmer Stelle gehen lassen. Statt dessen können Sie die mit einem Deckel zugedeckte Schüssel auch über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Den Teig zum langen Brot formen. In eine gemehlter, kunststoffbeschichtete Kastenform von 30 cm Länge geben. Längs mit einem scharfen Messer einen halben Zentimeter tief einkerben. Die Oberfläche mit Wasser bepinseln. Bei Raumtemperatur nochmals 20 bis 30 Minuten aufgehen lassen. Auf dem Rost auf der untersten Schiene im vorgeheizten Backofen bei 220 C 10 Minuten, anschließend bei 200 C 40 Minuten backen. Versäumen Sie nicht, gleich zu Beginn ein feuerfestes Gefäß mit etwa 1/10 l Wasser dazuzustellen. Das Brot unmittelbar nach dem Backen mit Wasser bepinseln. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Nach Erkalten in 30 Scheiben von jeweils 1 cm Stärke schneiden.

Brenn- und Nährwerte pro Scheibe:

ca. 249 kJ/58 kcal

Eiweiß: 2 g

Fett: 0 g

Kohlenhydrate: 12 g

BE: 1

Tipp:

Obschon Grahambrot sich lange frisch hält, sollte der Single eine Hälfte für den späteren Verzehr einfrieren.

(c) Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige

- Inge -

## Haferflockenmischbrot

Zutaten: (für 40 Scheiben von je 25 g)

1/2 l Magermilch (500 g)

80 g Butter oder Diätmargarine

1 EL Diabetikersüße (12 g)

2 gestrichene TL Salz

20 g Heft oder

1 Päckchen Trockenhefe

175 g Haferflocken

450 g Weizenmehl Type 405

1/16 1/8 l Wasser (65-125 g)

Zubereitung:

Zunächst die Milch etwas anwärmen und mit Butter oder Margarine, Diabetikersüße, Salz, der Hefe und den Haferflocken verrühren. 10 Minuten an warmer Stelle stehen lassen. Dann das gesiebte Mehl und etwas Wasser abwechselnd dazugeben. Am besten mit den Knethaken der Küchenmaschine alle Zutaten zum glatten Teig vermengen. Die Oberfläche der Teigkugel mit Wasser benetzen. In einer Schüssel am warmen Ort mit einem Tuch oder Plastikfolie bedeckt etwa 2 Stunden gehen lassen. Den Teig nochmals gut durchkneten. In zwei mit Mehl bestäubte Kastenformen von je 20 cm Länge geben, der Länge nach mit einem scharfen Messer einkerben. Noch einmal gut 30 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen auf dein Rost auf der untersten Schiene zunächst bei 220 C 10 Minuten, dann weiter 40 bis 50 Minuten bei 200 C goldbraun backen. Nicht vergessen, ein feuerfestes Schälchen mit kaltem Wasser dazuzustellen. Nach dem Erkalten jedes Brot in 20 Scheiben a 25 g schneiden.

Brenn- und Nährwerte pro Scheibe:

ca. 320 kJ/76 kcal

Eiweiß: 2 g

Fett: 2 g

Kohlenhydrate: 12 g

BE: 1

Tipp:

Das Brot ist sehr gut gefriergeeignet. Sie können es sowohl als ganzes oder halbiertes Brot als auch in Scheiben geschnitten einfrieren.

(c) Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige

- Inge -

## Käsebroten

Zutaten: (für 15 Stücke von je 55 g)  
150 g Gouda-Käse (40 % Fett i. Tr.)  
30 g Butter oder Diätmargarine  
500 g Weizenmehl Type 405  
2 gestrichene TL Salz  
20 g Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe  
1/8 l Wasser (125 g)  
1/4 l Milch (250 g)

Zubereitung:

Den Käse fein reiben. Die Butter oder Margarine schmelzen lassen. Das Mehl mit dem Salz gut vermischen. Dann den Käse, das Fett, die mit lauwarmem Wasser verrührte Hefe und die ebenfalls angewärmte Milch dazugeben. Am besten mit den Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. 30 Minuten zugedeckt an warmer Stelle gellen lassen. Den Teig nochmals durchkneten. In drei Stücke teilen, längliche dünne Brote ausformen. Diese möglichst weit auseinander auf ein gebuttertes Backblech legen. Die Oberfläche mit Milch bepinseln. 15 Minuten gehen lassen. Dann auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen zunächst bei 220 C 10 Minuten, dann bei 200 C 40 Minuten backen. Durch das Dazustellen eines kleinen feuerfesten Gefäßes mit etwas Wasser trocknet der Teig während des Backens nicht aus. Die heißen Brote vorn Blech nehmen und auf dem Rost auskühlen lassen. Die möglichst frischen Brote jeweils in 15 Stücke schneiden.

Brenn- und Nährwerte pro Stück (a 55 g):

ca. 716 kJ/172 kcal  
Eiweiß: 7 g,  
Fett: 5 g,  
Kohlenhydrate: 26 g,  
BE: 2

**Tipp:**

Wer einen Teil des Brotes einfrieren möchte, sollte diesen Teil nicht zu dunkel backen. In Folie einwickeln. Vor dem Verzehr nochmals kurz in den heißen Backofen schieben. Käsebrot ist eine beliebte Beilage bei Grillfesten, schmeckt aber auch gut zum jungen Wein oder zum kühlen Bier.  
Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige  
- Inge -

**Knuspriges Zwiebelbrot**

Zutaten: (für 15 Scheiben von je 53 g)



500 g Weizenvollkornmehl Type 1700  
2 gestrichene TL Salz  
20 g Röstzwiebeln aus dem Beutel  
20 g Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe  
gut 1/8 l Buttermilch (3 75 g)  
Zum Bestreuen:  
1 EL Röstzwiebeln  
Zubereitung:

Das Mehl mit Salz und Zwiebeln gut vermischt in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Die mit etwas Buttermilch angerührte Hefe hineingeben. Nach 15 Minuten die restliche Buttermilch zufügen und alle Zutaten zu einem nicht klebenden Teig gründlich verkneten. Mit Plastikfolie oder einem Tuch bedecken und an warmer Stelle gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat, Abermals durchkneten. Eine Kastenform von 30 cm Länge ausbutteren und mit Mehl ausstäuben. Den Teig hineingeben. Die Oberfläche mit der flachen Hand andrücken. Großzügig mit Wasser bepinseln und die restlichen Zwiebeln darauf streuen. Diese aber auch noch etwas andrücken. Zugedeckt das Brot gehen lassen, bis der Teig sich im Volumen knapp verdoppelt. Im vorgeheizten Backofen auf einem Rost auf der untersten Schiene erst 10 Minuten bei 220 C, dann weitere 50 bis 60 Minuten bei 200 C schön braun backen. Nicht vergessen, gleich zu Beginn ein feuerfestes Näpfchen mit Wasser in den Backofen zu stellen. Den Laib auf einem Gitter auskühlen lassen.  
Erkaltet in 15 Scheiben von je 1,5 cm Dicke schneiden.

Dieses Zwiebelbrot schmeckt frisch mit magerem, geräuchertem Schinken ganz vorzüglich.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

525 kJ/121 kcal

Eiweiß: 5 g,

Fett: 1 g,

Kohlenhydrate: 24 g,

BE: 2

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige

- Inge -

## Kokosbrot

1 gefettete Kastenform, 24cm lang  
175 g Mehl  
150 g Zucker  
150 g Kokosraspel  
0,5 Päckchen Backpulver  
200 ml Milch  
50 g Diät-Margarine

Mehl, Zucker, Kokosraspel und Backpulver gründlich und locker mischen. Milch mit flüssiger Margarine hinzugießen und mit einem Kochlöffel (nicht mit dem Elektro-Gerät) unterrühren. Den Teig in die Form füllen, 1 Stunde bei 175 C backen.

Ergibt 24 Scheiben zu je: 1,5 g Eiweiß, 6 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 1 BE, kein Cholesterin, 240 mg Natrium, 63 mg Kalium, 110 kcal, 460 kJ

## Mehrkornbrötchen

Zutaten: (für 8 Stück)

250 g Weizenvollkornmehl,  
1/2 TL Salz,  
1/2 Päckchen Hefe,  
1/2 TL Fruchtzucker,  
125 ml Milch,  
30 g Sonnenblumenmargarine,  
50 g Kürbiskerne,  
50 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel sieben, mit dem Salz vermischen. Die Hefe in eine Mulde bröckeln und mit dem Fruchtzucker verrühren.

Milch mit Margarine erwärmen und mit den Knetstangen unter das Mehl rühren. Einen geschmeidigen Teig herstellen, und diesen abgedeckt an einem warmen Ort 10 bis 20 Minuten gehen lassen.

Die Hälfte der Körner unter den Teig arbeiten und kräftig durchkneten. Den Teig in acht gleich große Stücke teilen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Die Brötchen noch weitere 10 Minuten gehen lassen.

Die restlichen Körner auf die Brötchen drücken. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 175 C (Umluft 150 C, Gas Stufe 3) in 20 bis 30 Minuten backen.

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten

Brenn- und Nährwerte pro Stück:

ca. 237 kcal / 993 kJ

9 g Eiweiß

11 g Fett

25 g Kohlenhydrate

2 g Ballaststoffe

2 BE

- Inge -

## Mischbrot

40 Scheiben von je 40 g

Pro Scheibe:

352 Joule/82Kolorien

3g E,

2g F,

129 KH

1 BE

350 g Roggenbackschrot Type 1800

350 g Weizenbackschrot Type 1700

3 gestrichene TL Salz

50 g geschälte Sonnenblumenkerne

100 g ungeschälte Sesamsamen

2 EL Korianderpulver

20 g Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe

75 g Fertigsauerteig

ca. 1/2 l lauwarmes Wasser (500 g)

Zunächst die beiden Backschrotsorten gründlich mit dem Salz, den Sonnenblumenkernen, Sesamsamen und dem Korianderpulver trocken vermengen. Die Hefe und den Fertigsauerteig mit etwas Wasser verrühren, zur Mehlmischung geben. Dann nach und nach das restliche Wasser am besten mit Hilfe der Knethaken der Küchenmaschine unterwirken. Der Teig muss sehr gut verknetet werden. Mit Tuch oder Plastikfolie abdecken und den Teig 35 Minuten gehen lassen. Danach nochmals durchkneten.

Nun den Teig entweder in eine mit Backtrennpapier ausgelegte Kastenform von 30cm Länge geben oder zu einem Laib formen und auf ein bemehltes Backblech legen. Abermals an warmer Stelle 30 bis 45 Minuten gehen lassen. Vor dem Backen mit einem scharfen Messer der Länge nach knapp einen halben Zentimeter tief einkerben. Mit lauwarmem Wasser bestreichen.

Im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten insgesamt 60 Minuten backen, die ersten 10 Minuten bei 220 C, dann bei 200 C.

Gleich zu Beginn ein kleines feuerfestes Gefäß mit etwa 1/10 l Wasser in den Backofen geben, damit das Brot nicht trocken wird.

Nach Erkalten in 40 Scheiben von je knapp 40 g schneiden.

Aus dem Buch-Backen für Diabetiker Südwest Verlag

Für 16 Stücke

Für die Füllung:

100 g gehackte Mandel

500 g Äpfel, geschält und entkernt, in Würfeln

1 TL abger. Zitronenschale

1 TL Diabetiker-Streusüße

Für den Teig:

150 g trockener Magerquark oder Schichtkäse

1 kleines Ei

6 EL Öl

1 Prise Salz

1 EL flüssiger Süßstoff

250 g Mehl

2 gestr TL Backpulver

Ausserdem:

Mehl zum Ausrollen

Milch zum Bestreichen

1. Die Mandeln in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten und herausnehmen. Die Apfelwürfel portionsweise kurz in der heißen Pfanne schwenken und in einer flachen Schale abkühlen lassen. Mit Mandeln, Zitronenschale und Streusüße mischen.

2. Quark mit Ei, Öl, Salz und Süßstoff mischen. Mehl und Backpulver unterkneten. 10 Min. ruhen lassen.

3. Den Teig auf leicht bemehlter Fläche zu einem Quadrat von etwa 50 cm ausrollen. In der Mitte längs einmal durchschneiden. Die Apfelmischung auf den Teighälften verteilen und in der Länge locker einrollen.

4. Die Teigrollen vorsichtig mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Mit Hilfe einer Palette kordelförmig übereinander legen. Anschließend mit der Milch bestreichen und 20-25 Min. bei 190 C backen (Gas: Stufe 3).

Pro Stück: 5 g Eiweiß, 8 g Fett, 20 g Kohlenhydrate, 1,8 BE, 180 kcal/755 kJ

## Quarkbrötchen

1 Ei

Zutaten: (für 8 Stück)

300 g Magerquark,

150 g Weizenmehl,

150 g Weizenvollkornmehl,

1 Päckchen und 1 TL Backpulver,

1 Ei,

1 TL Salz

Zubereitung:

Quark in eine Schüssel geben, Mehl mit Backpulver mischen und über den Quark sieben. Ei und Salz zugeben und mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Falls nötig, 1 bis 2 EL Wasser dazugeben.

Ein Blech mit Backpapier auslegen und aus dem Teig acht gleich große Brötchen formen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 C (Umluft 160 'C, Gas Stufe 3) in etwa 30 bis 40 Minuten goldgelb backen.

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten

Brenn- und Nährwerte pro Stück:

164 kcal / 685 kJ

10 g Eiweiß

2 g Fett

27 g Kohlenhydrate

3 g Ballaststoffe

2 BE

- Inge -

## Sonntagszopf

2 Ei

Zutaten: (für 15 Scheiben von je 45 g)

475 g Weizenmehl Type 405

2 gestrichene TL Salz

2 EL Öl (a 12 g)

1 Ei (Gew.-Kl. 3)

1 Eiweiß

20 g Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe

gut 1/4 l Milch (250 g)

Zum Bestreichen:

1 Eigelb

2 EL Wasser

Zubereitung:

Sorgfältig das Mehl mit dem Salz vermischen. Öl, Ei, Eiweiß und die mit einem Teil der leicht angewärmten Milch verrührte Hefe darunter geben. So viel der restlichen Milch beifügen, dass ein weicher, geschmeidiger Hefeteig entsteht. Wenn Sie den Teig mit der Maschine kneten, muss die Flüssigkeitsmenge wahrscheinlich etwas erhöht werden.

Die Teigkugel in eine Schüssel legen, die Oberfläche mit Wasser bepinseln. Plastikfolie oder einen Deckel auflegen. Den Teig am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen. Bei dieser Methode wird der Zopf besonders feinporig. Wenn Sie es aber eilig haben, stellen Sie die Schüssel an einen warmen Ort. Der Teig sollte sein Volumen verdoppeln.

Den aufgegangenen Teig in vier Stücke teilen, jeweils in einen langen Strang von 60 cm ausformen und zu einem Viererzopf verflechten. Auf ein mit Backtrennpapier versehenes Backblech legen, den Zopf auf die Länge von 45 cm zusammendrücken.

An warmer Stelle nochmals 20 bis 30 Minuten gehen lassen. Das Eigelb mit Wasser verschlagen, den Zopf damit bepinseln.

Auf der zweiten Schiene von oben im vorgeheizten Backofen bei 220 C in 40 Minuten goldbraun backen. Nach 10 Minuten die Hitze auf 200 C reduzieren. Den Garzustand mit einem Hölzchen prüfen. Den Zopf herausnehmen und auf einem Rost auskühlen lassen. Erkalte in 15 Scheiben von jeweils ca. 3 cm Stärke schneiden.

Brenn- und Nährwerte pro Scheibe:

ca. 613 kJ/144 kcal

Eiweiß: 5 g

Fett: 4 g

Kohlenhydrate: 24 g

BE: 2

### Tipps:

Wenn Sie einen Teil des Zopfes einfrieren wollen, sollten Sie ihn zunächst in Scheiben schneiden, so dass Sie später auch einzelne Scheiben dem Gefriergerät entnehmen können. Zur Abwechslung kann der Zopf vor dem Backen mit Mohn oder Sesamsamen bestreut werden.

(c) Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige

- Inge -

### Zwiebelbrötchen

Zutaten: (für 26 Brötchen von je 60 g)

250 g Zwiebeln

4 EL Öl (a 12 g)

80 g Diätmargarine

650 g Weizenvollkornmehl Type 1700

325 g Roggenvollkornmehl Type 1800

3 gestrichene TL Salz

40 g Hefe oder

2 Päckchen Trockenhefe

1 TL Diabetikersüße

1/2 l Wasser (500 g)

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden. Öl und Margarine in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin goldbraun braten und abkühlen lassen. Das Vollkornmehl gleichmäßig mit dem Salz vermischen. Die Hefe mit der Diabetikersüße und etwas lauwarmem Wasser verrühren. Dann zum Mehl geben. Auch die restliche Flüssigkeit unterkneten. Bei Verwendung einer Küchenmaschine muss die Wassermenge wahrscheinlich noch etwas erhöht werden. Zum Schluss die Zwiebelwürfel unter den Teig kneten. Den zu einer Kugel geformten Teig mit einem Tuch abdecken

und an warmer Stelle gut eine Stunde gehen lassen. Dann den Teig abermals durchkneten, eine lange Rolle formen, diese in 26 gleich große Stücke von je 60 g teilen. Brötchen formen, kreuzweise einkerben. Auf einem bemehlten Blech, mit einem Tuch abgedeckt, gehen lassen, bis das Volumen sich verdoppelt. Auf der zweiten Schiene von oben im gut vorgeheizten Backofen bei 240 C etwa 20 Minuten backen, dabei nach 10 Minuten die Hitze auf 200 C reduzieren. Damit die Brötchen eine gute Kruste bekommen, unbedingt ein feuerfestes Gefäß mit Wasser in den Backofen stellen. Zusätzlich nach 5 Minuten 1/2 Tasse Wasser rasch in den unteren Teil des Ofens gießen.

Brenn- und Nährwerte pro Stück:

702 kJ/148 kcal

Eiweiß: 5 g,

Fett: 6 g,

Kohlenhydrate: 24 g,

BE: 2

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige

- Inge -

## div. Backrezepte

Baisers

Baisers

150 g Eiweiß

250 g Diabetikerzucker

1 Zitrone (Saft)

Eiweiß mit 50 g des Diabetikerzuckers aufschlagen, dann den Rest des Zuckers zufügen und noch weiter schlagen, zum Schluss mit dem Zitronensaft parfümieren. Eiweißmasse in einen Spritzbeutel füllen, kleine Ringe auf ein gefettetes Backblech setzen und zuerst bei 130 C 45 Min. antrocknen, dann 2,5 Stunden bei 100 C ganz austrocknen lassen. Die Masse ergibt ca. 25 Stück zu je 45 Kalorien.

Veränderung: gleiche Menge Eiweiß, Diabetikerzucker und geriebene Haselnüsse; das ist dann allerdings auch kalorienreicher

Baisers können so gegessen oder mit Diabetikereis gefüllt werden.

Erdbeer-Taschen

3 Ei

Für 4 Stück

3 kleine Eier  
1 EL Zitronensaft  
25 g Diabetikerzucker  
1 Prise Salz  
30 g Mehl  
1 Msp. Backpulver  
250 g Erdbeeren  
2 Blatt rote Gelatine  
1 TL flüssiger Süßstoff  
150 g cremiger Speisequark (0.2% Fett)  
2 TL gehackte Pistazien

1. Ein Blech mit Backpapier auslegen und 4 Kreise von etwa 15 cm Durchmesser darauf markieren. Ofen auf 200 C vorheizen.

2. Eier trennen, Eigelbe mit Zitronensaft und Diabetikerzucker cremig rühren. 2 Eiweiße mit Salz zu Salz zu Schnee schlagen und auf die Eigelbcreme geben. Mehl mit dem Backpulver darüber sieben und locker unterheben. Den Teig auf die markierten Kreise setzen, dann vorsichtig verstreichen, 8-10 Min. backen.

3. Nach dem Backen den Biskuit sofort vom Papier lösen, vorsichtig zusammenklappen, abkühlen lassen.

4. Erdbeeren waschen, entstielen. 8 Stück beiseite legen. Den Rest pürieren, mit eingeweichter, aufgelöster Gelatine und flüssigem Süßstoff verrühren. Quark und das restliche steifgeschlagenen Eiweiß unterheben. Die Creme 10 Min. kalt stellen. Biskuits vor dem Servieren füllen und mit Erdbeeren und Pistazien dekorieren.

Pro Portion: 7,8 g Eiweiß, 3,2 g Fett, 18 g Kohlenhydrate = 1,5 BE, 135 kcal/570 kJ

## Grieß-Quark-Kuchen für die Bärenbackform 3 Ei

Zutaten: (für 12 Stücke)

125 g Butter  
3 Eier  
150 g Zucker  
1 1/2 Päckchen Vanillezucker  
500 g Magerquark  
65 g Hartweizengrieß  
1/2 Päckchen Backpulver  
1/4 Fläschchen Rumaroma  
etwas Zitronensaft

Zubereitung:



Butter weich werden lassen und alles miteinander verrühren und in die mit Butter ausgestrichene Backform geben (ich habe den Teig in eine normale 26 cm Backform gegeben... geht auch wird halt nicht ganz so hoch). Bei Heißluft bei 160 C (E-Herd: 180 C) ca. 50 min backen.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

197 kcal / 826 kJ

Eiweiß: 8 g

Fett: 10 g

Kohlenhydrate: 18 g

anzurechnende BE: 1,4

## Hefe-Schoko-Schnecken

2 Ei

250 g Weizenmehl (Type 405)  
20 g frische Hefe oder 10 g Trockenhefe  
5-6 EL lauwarme Milch  
0,5 TL flüssiger Süßstoff  
1 Prise Salz  
20 g Diabetikerzucker  
100 g Butter oder Margarine  
1 Ei (Größe L)  
2 EL Kakaopulver  
1 unbehandelte Orange  
1 Eigelb (Größe L)

Das Mehl in eine Schüssel sieben. Hefe in der Milch auflösen, danach in die Mitte gießen. Süßstoff, Salz, Diabetikerzucker zufügen. 80 g von dem Fett schmelzen und zusammen mit dem Ei in die Schüssel geben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Mit einem frischen Küchentuch bedecken und an einem warmen Ort (auf der Heizung oder im Ofen bei 150 C und geöffneter Tür) gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Nun den Kakao, die fein abgeriebene Orangenschale und den Saft von einer halben Orange untermischen, nochmals gründlich verrühren, am besten mit den Knethaken des elektrischen Handrührers, und wieder kurz gehen lassen. Teig ausrollen, so etwa zu einem Quadrat von 25 x 25 cm, die Teigplatte mit dem restlichen Fett bestreichen und nun lose aufrollen. In etwa 4 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Blech setzen. Etwas flach drücken und mit Eigelb bepinseln, nochmals 15 Min. gehen lassen. In den vorgeheizten Ofen schieben und bei 225 C (Gas: Stufe 4) ca. 25 Min. backen. Fertige Schnecken auf einem

Kuchengitter erst ganz abkühlen lassen. Sie schmecken nicht nur fein zur nachmittäglichen Teestunde, auch zum Frühstück mit Butter und Konfitüre sind sie ein Hochgenuss. Übriggebliebene lassen sich sehr gut einfrieren einzeln verpackt in Frischhaltebeuteln bis zu 6 Monaten haltbar.

Die Menge ergibt etwa 9 Stück, jedes zu: 5 g Eiweiß, 11 g Fett 23 g Kohlenhydrate = 1,9 BE, 215 Kalorien oder 903 Joule.

## Hefebrioche

1 Ei

Für 6 Stück

250 g Mehl

10 g frische Hefe

100 ml Milch

1 Ei

1 Prise Salz

75 g Diät-Margarine oder Butter

Fett für die Förmchen

1. 225 g Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe in der Milch auflösen, in die Mulde geben und etwas vom Mehl einrühren. Stehen lassen, bis sich Blasen bilden.

2. Ei verrühren, die Hälfte mit Salz und weichem Fett zum Mehl geben, gut unterkneten. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.

3. Den Teig nochmals durchkneten. Mit bemehlten Händen daraus 6 größere und 6 kleinere Kugeln formen.

4. 6 Förmchen fetten, zuerst die größeren Kugeln einlegen, dann die kleineren tief in die Mitte hineindrücken. Vor dem Backen knapp zur doppelten Größe aufgehen lassen. Mit dem restlichen Ei bestreichen und bei 175 C (Gas: Stufe 2) etwa 20 Min. hellbraun backen.

Pro Stück: 6 g Eiweiß 12 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 2,5 BE, 260 kcal/1090 kJ

## Tipp für süße Brioche:

2-3 TL flüssigen Süßstoff mit in den Teig kneten, so bleibt der KH-Anteil unverändert.

Schnell und unkompliziert in der Herstellung ist der Quark-Öl-Teig. Er lässt sich fett- und zuckerarm zubereiten und kann ebenso wie Hefeteig vielseitig verwendet werden. Ein Gebäck, das auch der übrigen Familie gut schmecken wird und sich prima einfrieren lässt.

## Nusszopf

2 Ei + 1 Eigelb

Zutaten: (für 18 Stücke)

Für den Teig:

300 g Grahammehl Type 1700

200 g Weizenmehl Type 1050

1 1/2 Würfel Hefe

100 g Fruchtzucker

1/8 l Milch 1,5 % Fett

80 g Margarine oder Butter

1 Prise Salz

2 Eier

1 Eigelb

Mark von 1 Vanilleschote

1/8 l warmes Wasser

Für die Füllung:

100 g Honigmarzipan (siehe unten)

100 g gemahlene Haselnüsse

2 EL Rum

Zubereitung:

1. Das ganze Mehl mischen und in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hinein bröckeln und den Fruchtzucker drüberstreuen.
2. Die Milch leicht erwärmen, in die Mulde gießen und so lange rühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Den Vorteig mit einem Tuch abdecken und ihn an einem warmen Ort etwa 15 Minuten gehen lassen.
3. Die Margarine oder die Butter cremig rühren und mit Salz, Eiern, Eigelb und Vanillemark verrühren.
4. Zeigt der Vorteig Blasen, werden die Fett-Ei-Masse und das warme Wasser dazugegeben. Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig nicht schlagen, da er sonst zäh wird. Ihn 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
5. Inzwischen 100 g Honigmarzipan herstellen. Es mit den Haselnüssen, dem Rum und nach Bedarf mit dem Wasser cremig rühren. Den Hefeteig zu einem Rechteck von 40 x 50 cm ausrollen. Die Nussmasse darauf streichen und die Teigplatte quer zusammenrollen.
6. Die Teigrolle mit einem scharfen Messer der Länge nach halbieren und die beiden Hälften zu einem Zopf verdrehen. Den Nusszopf auf ein gefettetes Backblech legen, ihn zudecken und so lange gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.
7. Den Zopf bei 175 C etwa 40 Minuten backen, auf einem Gitter auskühlen lassen.

Zeit zum Gehen: mind. 45 Min.

Backzeit ca. 40 min.

Brenn- und Nährwerte pro Stück:

ca. 231 kcal

ca. 2 BE

Verzierung:

40 g Fruchtzuckerglasur (siehe unten)

herstellen und den noch warmen Zopf damit bestreichen.

### Honigmarzipan:

90 g geschälte Mandeln

1 EL flüssiger Honig

1 cl Rum

1. Die Mandeln sehr fein mahlen und mit dem Honig und dem Rum zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten.
2. Wird das Honigmarzipan nicht sofort verbraucht, sollte es gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt werden. So hält es sich etwa 1 Monat.

pro 100 g = ca. 593 kcal

1,5 BE

### Fruchtzuckerglasur

80 g Fruchtzucker

2 EL Biskin (ca. 40 g)

1. Aus dem Fruchtzucker entsprechend der vorherigen Anweisung Puderzucker herstellen.
2. Das Biskin in einem Topf schmelzen und etwas abkühlen lassen. Den Puderzucker unter ständigem Rühren dazugeben.
3. Die Fruchtzuckerglasur gleich nach dem Abkühlen verbrauchen. Soll sie länger flüssig bleiben, dann den Topf ins Wasserbad stellen. Ist die Glasur fest geworden, lässt sie sich nicht wieder streichfähig machen.

pro 100 g = ca. 499 kcal

6,5 BE

### Variation:

Sie können den Geschmack der Fruchtzuckerglasur verfeinern, indem Sie Aromenpulver (z. B. Vanille- oder Zitronenschalenaroma) darunter rühren. Verwenden Sie keine flüssigen Aromen, da sich sonst Fett und Zucker trennen und die im Glasur nicht wieder glatt zurühren ist.

Puderzucker

Eine gewünschte Menge Fruchtzucker im Mixaufsatz einer Küchenmaschine oder in einem Mörser zu Puderzucker mahlen.

ca. 242 kcal

2 BE

### Quark-Mandel-Stollen

Zutaten:

50 g ganze Mandeln mit Haut

20 g getrocknete Aprikosen

200 g + etwas Mehl

1/2 Pck. Backpulver

75 g gemahlene Mandeln

1 Ei (Gr. M)

1 Prise Salz

1/2 Fläschchen Butter-Vanille-Aroma

75 g + 12 g Diabetikersüße

100 g weiche Butter oder Margarine

125 g Magerquark

Außerdem:

Backpapier

Zubereitung:

1.) Ganze Mandeln grob hacken. Aprikosen fein würfeln. 200 g Mehl, Backpulver und gemahlene Mandeln mischen. Ei, Salz, Aroma, 75 g Diabetikersüße, Fett in Flöckchen und Quark zufügen. Alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten. Gehackte Mandeln, bis auf 1 TL und Aprikosen unterkneten.

2.) Teig auf wenig Mehl zum Stollen formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten vorbacken. Dann bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) 35 - 40 Minuten fertig backen.

3.) Stollen auskühlen lassen. Mit 12 g Diabetikersüße bestäuben und mit restlichen Mandeln bestreuen.

Brenn- und Nährwerte pro Scheibe:

ca. 140 kcal

Eiweiß: 3 g,

Fett 8 g,

Kohlenhydrate: 12 g

ca. 1 BE

## Grundrezepte

### Biskuit-Tortenboden

2 Ei

Zutaten:

- 2 Eigelb
- 2 Esslöffel warmes Wasser
- 5 ml flüssiger Süßstoff
- 2 Eiweiß
- 50 g Weizenmehl
- 2 Esslöffel Speisestärke
- 1/2 gestrichener Teelöffel Backpulver

Eigelb mit Wasser und Süßstoff schaumig schlagen, Eiweiß steif schlagen und auf die Eigelb-Masse geben. Mehl, Speisestärke und Backpulver darüber sieben, locker unterheben. Den Teig in eine mit Pergamentpapier ausgelegte Springform füllen. Bei 175 bis 200 Grad Celsius etwa 20 Minuten backen.

Erkaltetes Gebäck einmal waagrecht durchschneiden. So haben Sie einen Boden für unten und eine weitere Platte, die Sie auf die jeweilige Füllung legen können, falls Sie zum Beispiel eine Quarktorte machen möchten. Wenn Sie nur einen Boden brauchen: den anderen einfrieren!

Mit Biskuit-Böden lassen sich auch kunstvolle Kuchenrollen zaubern. Nehmen Sie dafür statt zwei getrennten Eiern vier, erhöhen die Mehlmenge auf 100 Gramm und nehmen etwas mehr Backpulver. Mit dem Teig streichen Sie ein mit Backpapier ausgelegtes Blech aus und backen den Teig 10 Minuten bei 200 Grad Celsius. Die Teigplatte wird dann auf ein feuchtes Tuch gestürzt und eingerollt. Zum Füllen rollen Sie sie wieder auseinander. Nach Belieben füllen, zum Beispiel mit Rhabarbercreme.

Apothekerin Jutta Petersen-Lehmann / Neue Apotheken Illustrierte

### Diabetiker Tortenboden

2 Ei

Zutaten: (für 8 bzw. 10 Stücke)

Für den Tortenboden:

- 2 Eier
- 2 EL heißes Wasser - bis 5 EL
- 5 EL Streusüße
- 75 g Mehl
- 50 g Speisestärke
- 1 TL Backpulver, gestreift

Zum Einfetten:

5 g Butter

Zum Belegen:

Pfirsiche

Birnen

Schattenmorellen

Stachelbeeren

Für den Guss:

1 Pck. Tortenguss klar

1/4 l Fruchtsaft

1/2 TL Assugrin flüssig

Zubereitung:

Für den Tortenboden Eier mit Wasser und Streusüße schaumig schlagen bis eine cremartige Masse entstanden ist. Mehl mit Speisestärke und Backpulver darüber sieben. Vorsichtig unterziehen. Teig in eine leicht gefettete Tortenbodenform füllen, glatt streichen und im 175 bis 200 C heißen Ofen etwa 20 bis 25 Min. backen. Nach dem Backen aus der Form stürzen.

Für den Belag das Obst gut abtropfen lassen, Pfirsich- und Birnenhälften in Scheiben schneiden. Zuerst die Pfirsichscheiben, dann die Birnenscheiben kreisförmig auf dem Tortenboden verteilen. In die Mitte Stachelbeeren und Schattenmorellen legen. Restliche Schattenmorellen zwischen Pfirsich- und Birnenscheiben legen.

Tortenguss nach Anweisung mit dem Fruchtsaft und Assugrin flüssig aufkochen und die Früchte damit überziehen.

In 8 oder 10 Stücke schneiden.

Kalorien insgesamt: 1120,6 Kcal

BE insgesamt: 14,9

8 Stücke 140,1 Kcal = 586,3 KJ pro Stück

BE pro Stück: 1,9

10 Stücke 112,1 Kcal = 469 KJ pro Stück

BE pro Stück: 1,5

(c) Das süße Leben ohne Zucker

ISBN 3-924822-03-4

- Gabriele -

## Guss für Obstkuchen

1/4 l Obstsaft evtl. etwas Honig, Birnendick

1 TL Agar Agarsaft oder Ahornsirup je nach Süße des Saftes

Saft zum Kochen bringen. Agar Agar mit 2 - 3 EL Saft glatt rühren und in den kochenden Saft einrühren, etwa 1 Minute leicht kochen lassen. Etwas

abgekühlt gleichmäßig auf den Kuchen verteilen. Kalt stellen und fest werden lassen.

Aus dem Buch: Knusper Knusper Knäuschen

## Hefeteig

1 Ei

Zutaten:

500 g Mehl

1 Hefewürfel

250 ml Milch (1,5% Fett)

6 ml flüssiger Süßstoff

80 g Margarine

1 Ei

1 Prise Salz

10 g Margarine für die Form

Zwei Drittel des Mehls in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die zerbröckelte Hefe mit der lauwarmen Milch, dem Süßstoff und ein wenig Mehl zu einem Vorteig verrühren. Zugedeckt 15 Minuten an einem warmen Ort stehen lassen.

Margarine zerlassen, mit dem Ei und Salz auf den Mehtrand geben. Restliches Mehl hineinkneten und zugedeckt wieder gehen lassen, bis der Teig doppelt so hoch ist.

Das ist der Teig, mit dem Sie nun weiterarbeiten können. Ernährungsexperten empfehlen Diabetikern beispielsweise einen mit Obst belegten Hefekuchen statt sahniger Diabetiker-Konditorware. Wie wär's also mit einem Belag aus Äpfeln oder Birnen, gesüßt mit flüssigem Süßstoff?

Apothekerin Jutta Petersen-Lehmann / Neue Apotheken Illustrierte

## Mürbeteig-Tortenboden

1 Eigelb

Zutaten:

100 g Mehl

1 Messerspitze Backpulver

5 ml flüssiger Süßstoff

20 g gemahlene Mandeln



1 Eigelb  
40 g Margarine  
1 Teelöffel Wasser

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten. Mit zwei Drittel des Teiges eine Springform auskleiden, den Teig mehrfach mit einer Gabel einstechen. Den restlichen Teig zu einer Rolle formen und als Rand verwenden. Mit Obst belegen, das eventuell mit Süßstoff gesüßt wurde.

Apothekerin Jutta Petersen-Lehmann / Neue Apotheken Illustrierte

### Obstkuchen Boden II

100 g Butter oder Margarine  
75 g Vollrohrzucker oder  
3 EL Honig  
200 g Vollweizenmehl  
50 g Speisestärke  
2 TL Backpulver  
1/8 l Milch

Das weiche Fett mit dem Zucker oder Honig gut schaumig rühren. Nach und nach das mit Speisestärke und Backpulver vermischte Mehl und die Milch unterrühren. Den Teig in eine gefettete, mit Semmelbröseln ausgestreute Obstkuchenform (vertiefter Rand, 28 cm ) füllen und glatt streichen. Bei 180 Grad ca. 20 Min. backen, stürzen und abkühlen lassen. Mit Marmelade bestreichen, mit Obst nach Wahl belegen und mit einem Tortenguss (siehe Kuchen und Tortenglasuren) begießen.

### Rührteig

### 1 Eiweiß

Zutaten:  
160 g Margarine  
320 g Fruchtzucker  
500 g Mehl  
1/2 Tütchen Backpulver  
400 ml Buttermilch  
1 Vanilleschote  
1 Eiweiß

Margarine, Fruchtzucker und Vanillemark in eine Schüssel geben und schaumig rühren. Das Mehl mit dem Backpulver abwechselnd mit der Buttermilch unter die Margarine-Creme rühren. Das Eiweiß zu Schnee schlagen und vorsichtig einarbeiten.

Das ist der Rührteig, mit dem Sie nun zum Beispiel einen Topfkuchen backen können, indem Sie grob gemahlene Nüsse oder kleine Apfelstückchen (macht den Kuchen saftig) hinzufügen. Backzeit etwa 50 Minuten.

Apothekerin Jutta Petersen-Lehmann / Neue Apotheken Illustrierte

## Kasten und Gugelhupf

### Bananen – Rührkuchen

4 Ei

Für 20 Stück

140 g Halbfettmargarine  
150 g Zucker  
1 TL Vanillezucker  
4 Eier  
310 g Mehl  
2 TL Backpulver  
2 kleine Bananen (200 g)  
50 g fettarmer Joghurt  
2 EL Zitronensaft  
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Margarine schaumig rühren, nach und nach Zucker, Vanillezucker und Eier unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und unter die Ei-Masse rühren. Bananen zerstampfen, mit Joghurt, Zitronensaft und Süßstoff unter den Teig rühren. Kastenform (Länge 26 cm) mit Back-Folie auslegen, Teig einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: stufe 2) ca. 60 Minuten backen. Kuchen auskühlen lassen und aus der Form stürzen.

1 Stück 2,5 Points

### Erfrischungskuchen

4 Ei

#### Zutaten:

180 g Pflanzenmargarine  
160 g Fruchtzucker  
4 Eier  
150 g Weizenmehl (Type 1050)  
100 g Kölln Instant Flocken  
2 Tl. Backpulver  
1 Pr. Jodsalz  
1/8 l Orangensaft, frisch gepresst  
2 El. Zitronensaft  
Süßstoff

#### Zubereitung:

Margarine mit Fruchtzucker und Eiern schaumig schlagen. Mehl, Kölln Instant Flocken, Backpulver und Jodsalz unterrühren. Kastenform fetten, Boden mit Pergamentpapier auslegen, den Teig einfüllen und glatt streichen. Auf unterer Einschubleiste backen. Den heißen Kuchen auf einen Rost stürzen und das Papier abziehen. Orangen- und Zitronensaft vermischen, mit Süßstoff abschmecken und mit einem Esslöffel auf den Kuchen geben.

Ober-/Unterhitze: 190 C

Backzeit: 60 Minuten

Ergibt 18 Stücke

174 kcal und 1,5 BE

### Feiner Schokoladenkuchen

#### Zutaten:

50 g Butter oder Margarine  
2 Eier  
2 Esslöffel Rum  
100 g Fruchtzucker  
20 g Kakao, stark entölt  
100 g Mehl  
1 BE Fruchtzucker - Schokolade Edelbitter od. Zartbitter  
1 gestrichener Teelöffel Backpulver  
3 Tropfen Bittermandelöl  
1 Prise Salz

#### Berechnung:

Kuchen in 8 Stücke teilen. 1 Stück = 2 BE und enthält: 5 g Eiweiß, 8 g Fett, 24 g, Kohlehydrate, davon 13 g Fruchtzucker

Alle Zutaten (die Schokolade fein gerieben) in eine Rührschüssel geben. Mit einem Mixer die Zutaten zunächst auf der niedrigsten Stufe knapp 1 Minute, dann auf der höchsten Stufe gut 2 Minuten zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in einer kleinen, gefetteten Kastenform (21 x 8 cm) backen.

Backzeit: 45 - 55 Minuten Temperatur: 180 C

### Kuchen ohne Ei

175 g Honig  
200 g Butter  
4 EL Sojamehl  
4 EL Wasser  
100 g Weizenvollkornmehl  
100 g Weizenmehl Type 550  
1 Teelöffel Backpulver  
150 g Müsli (ohne Zucker und ohne Nüsse)  
125 ml Milch  
etwas Puderzucker

Zubereitung:

Honig und Butter schaumig rühren. Dann 4 Esslöffel Sojamehl und 4 Esslöffel Wasser in die Masse einrühren. Anschließend das Weizenvollkornmehl, das Weizenmehl, Backpulver und Müsli unterrühren und alles mit dem Mixer gut verrühren. Milch hinzugeben und die Mischung 30 Minuten quellen lassen.

Die Backmischung wird in eine gefettete, mit Paniermehl bestreute Form gegeben und bei 180 C ca. 45 bis 60 Minuten backen. Nach dem Auskühlen wird der Kuchen mit Puderzucker betreut.

Brenn- und Nährwerte für das Rezept:

3480 kcal / 14576 kJ

Eiweiß: 63 g

Fett: 195

Kohlenhydrate: 367 g

anzurechnende BE: 28 Brenn- und Nährwerte bei 12 Stücken:

290 kcal / 1215 kJ

Eiweiß: 5 g

Fett: 16 g

Kohlenhydrate: 31 g

anzurechnende BE: 2,3

## Napfkuchen

2 Ei

Zutaten: (für 16 Stück)

100 g Margarine

100 g Fruchtzucker

2 Eier

190 g Kölln Instant Flocken

100 g Weizenmehl (Type 1050)

1/2 TL Backpulver

4 EL Milch, 1,5 % Fett

50 g Diabetiker-Vollmilchschokolade

Margarine und Blütenzarte Köllnflocken für die Form

Zubereitung:

Margarine und Fruchtzucker schaumig rühren. Die Eier trennen und die Eigelbe hinzufügen. Kölln Instant Flocken, Mehl, Backpulver und Milch zum Teig geben. Schokolade raspeln und ebenfalls unterrühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterziehen. Napfkuchenform ausfetten und mit Blütenzarten Köllnflocken ausstreuen. Teig einfüllen und auf unterer Einschubleiste backen.

Ober-/Unterhitze: 200 C

Backzeit: 50 Minuten

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

159 kcal / 666 kJ

Eiweiß: 3 g,

Fett: 7 g

Kohlenhydrate: 20 g,

anzurechnende BE: 1,6

- Vera -

## Saftiger Orangenkuchen

2 Ei

Zutaten: (für 16 Stücke)

100 g weiche Margarine

50 g Fruchtzucker

2 Eier

Schale einer halben Orange

125 g Weizenmehl

50 g Speisestärke

1 TL Backpulver; gestrichen

2 EL Zitronensaft

Zum Tränken:

100 ml Orangensaft, frisch gepresst

Zum Verzieren:

Orangenschale; geraspelt

Zubereitung:

Margarine schaumig rühren. Nach und nach Fruchtzucker, Eier und Orangenschale hinzufügen. Mehl, Speisestärke und Backpulver sieben. Esslöffelweise abwechselnd mit Zitronensaft unterrühren. Teig in eine kleine gefettete Napfkuchenform (22 cm ) füllen. Backen.

Den heißen Kuchen mit einem Holzspieß mehrmals einstechen, mit Orangensaft beträufeln und Orangenschale verzieren.

E-Herd: Grad: 175

Gasherd: Stufe: 3

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

110 kcal / 462 kJ

Eiweiß: 2 g

Fett: 6 g

Kohlenhydrate: 12 g

BE: 1

- Vera -

## Kekse und Plätzchen

### Aachener Printen

Für etwa 50 Stück

Zubereitungszeit: 1 1/4 Std. - Ruhezeit: 24 Std. - Backzeit: ca. 15 Min

Pro Stück: ca. 95 kcal, ca. 0,1 g Fett = 1 %

500 g Zuckerrübensirup

3 EL Wasser

5 g Pottasche

250 g Zucker

100 g Orangeat

600 g Mehl

2 TL gemahlener Anis

2 TL gemahlener Koriander

2 TL gemahlener Zimt

1/2 TL gemahlener Piment

1/2 TL gemahlener Kardamom  
1/2 TL gemahlene Nelken  
1 TL Natron  
50 g Hagelzucker

Den Sirup mit dem Wasser und der Pottasche erwärmen, den Zucker darin auflösen. Die Mischung auf Handwärme abkühlen lassen. Orangeat sehr fein würfeln, mit dem Mehl und den Gewürzen unter den Sirup kneten. Den Teig abdecken und 24 Std. kühl stellen.

Den Teig auf bemehlter Fläche etwa 4 mm dick ausrollen. In etwa 3 x 8 cm große Stücke schneiden und auf einem mit Backtrennpapier ausgelegten Blech bei 200 °C auf der mittleren Schiene etwa 15 Min. backen. Die noch warmen Printen mit Hagelzucker bestreuen und auskühlen lassen. TIPP: Einige der Printen können auch dünn mit Kuvertüre überzogen werden, da der Fettanteil der Printen sehr niedrig ist.

## Buttertrüffel

Zutaten: (für 24 Trüffel)

25 g Haselnüsse,  
25 g Kokosfett,  
100 g Schokolade (auch Diabetiker-Schokolade ),  
25 g weiche Butter,  
3 EI Sahne,  
1 EI Rum,  
etwas Süßstoff oder Zucker,  
24 Pralinenkapseln (Haushaltwarengeschäft).

Zubereitung:

Die Haselnüsse sehr fein mahlen und in einer trockenen Pfanne leicht anrösten, dann abkühlen lassen. Das Kokosfett bei milder Hitze schmelzen, die Schokolade grob hacken und unter Rühren im Kokosfett auflösen. Haselnüsse, Butter, Sahne, Rum und Süßstoff (oder Zucker) unter die Schokolade rühren und im Kühlschrank 45 Minuten fest werden lassen. Sobald die Masse spritzfähig ist, zu einer luftigen Creme schlagen und in die Pralinenkapseln spritzen.

Brenn- und Nährwerte pro Trüffel:

46 kcal / 192 kJ

Eiweiß: 1 g

Fett: 3 g

Kohlenhydrate: 3 g

anzurechnende BE: 0,2

- Vera -

## Florentiner

100 g Butter  
150 g Diabetikerzucker  
50 g Diabetikerkunsthonig  
50 g flüssige Sahne  
70 g gehobelte Mandeln  
90 g Mandelstifte  
20 g Mehl  
0,5 Stange Vanille  
1 Zitronenschale  
1 Orangenschale  
50 g Bitterschokolade (Für Diabetiker)

Butter, Diätzucker, Honig und Sahne unter Rühren zum Faden kochen. Mandeln, durchgeseibtes Mehl, Vanillemark und die sehr fein gewürfelte Fruchtschale zufügen und abrösten. Mit einem Löffel kleine Portionen auf ein gefettetes Backblech setzen, flachdrücken und bei 175 C 10 Min. backen. Nach dem Erkalten eine Seite mit flüssiger (im Wasserbad aufgelöster Diabetiker-Schokolade bestreichen

Ergibt ca. 20 Stück zu je 1 g Eiweiß, 10 g Fett, 2 g Kohlenhydrate, 150 kcal

LG Sofi

## Gewürzsterne

1 Ei

2 Stück = 1 BE:

125 g Weizenmehl Typ 405,  
125 g Weizenvollkornmehl,  
1/2 TL Backpulver,  
80 g Fruchtzucker,  
1 Ei,  
1/2 TL Zimt,  
je 1 Priesse gem. Nelken, Piment und Kardamom,  
125 g Butter,  
3 EL Milch.

Das Mehl mit dem Backpulver mischen und mit dem Zucker auf die Arbeitsfläche häufen. Das Ei in die Mitte setzen, die Gewürze und das Fett in kleine Stückchen obenauf geben. Alle Zutaten rasch verkneten und 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.



Den Teig 2 - 3 mm dick ausrollen, Sterne ausstechen und auf das Backblech legen, mit Milch bestreichen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten (180 C) backen.

Viel Spaß beim backen

Tin007

### Kokosmakronen

3 Eiweiß

(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

### Linzer Kekse (ohne Zucker)

1 Ei

Linzer Kekse Zutaten:  
(für 35 Stück)

80 g Butter oder Margarine  
80 g Diabetiker-Süße  
1 Ei (KL. M)  
Salz  
150 g Mehl und  
Mehl zum Bearbeiten

## 150 g Diät-Kirschkonfitüre

Zubereitung: 1. Butter oder Margarine mit Diabetiker-Süße und Ei schaumig schlagen. 1 Prise Salz und Mehl dazugeben und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und 2 Stunden kühl stellen. 2. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck dünn ausrollen. Mit einer gewellten Ausstechform (5 cm ) 70 Plätzchen ausstechen. Aus der Hälfte der Taler etwas Teig aus der Mitte stechen. 3. Plätzchen im vorgeheizten Backofen bei 150 C (Gas 1, Umluft 150 C) auf der 2. Einschubleiste von unten 10-15 Minuten backen, auskühlen lassen. 4. Die Kirschkonfitüre aufkochen und mit dem Schneidstab pürieren. Auf die ganzen Plätzchen in jede Mitte 1/2 TL Konfitüre geben, kurz antrocknen lassen. Dann noch etwas Konfitüre darüber geben. Die Teigringe vorsichtig auf die Plätzchen drücken, trocknen lassen. Zubereitungszeit: 2 Stunden (plus Kühlzeit) Brenn- und Nährwerte pro Stück: 45 kcal / 188 kJ 1 g Eiweiß 2 g Fett 6 g Kohlenhydrate 2 Stück haben 1 BE

## 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 -

## Nuss-Streusel-Häufchen (ohne Zucker) 1 Eigelb

Zutaten: (für 50 Stück)  
125 g Butter oder Margarine  
80 g Fruchtzucker  
1 Eigelb (KI. M)  
250 g Mehl  
1/2 TL Backpulver  
100 g Haselnüsse (gehobelt)

Zubereitung:

1. Die Butter oder Margarine mit Fruchtzucker und Eigelb cremig rühren. Das Mehl mit Backpulver mischen und mit den Nüssen zu einem glatten Teig kneten. 2. Den Teig mit den Schneebesen des Handrührers auf kleinster Stufe zu Streuseln verarbeiten. 3. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Aus dem Streuselteig mit einem Esslöffel Häufchen auf das Papier setzen. Die Häufchen etwas zusammendrücken. 4. Nuss-Streusel-Häufchen im vorgeheizten Backofen bei 150 C (Gas 1, Umluft 150 C) auf der 2. Einschubleiste von unten 10-15 Minuten backen. Zubereitungszeit: 1 Stunde Brenn- und Nährwerte pro Stück: 57 kcal / 237 kJ 1 g Eiweiß, 4 g Fett, 4 g Kohlenhydrate, 3 Stück haben 1 BE )

## Pinienkugeln 1 Ei + 1 Eigelb

400 g gemahlene Mandeln  
100 g Fruchtzucker - Streusüße  
evtl. flüssiger Süßstoff nach Geschmack  
1 Ei  
abgeriebene Schale einer Zitrone  
1 TL Zimtpulver

Überzug:

1 Eigelb  
50 ml fettarme Milch  
200 g Pinienkerne

Das Ei mit dem Fruchtzucker verrühren, bis sich der Zucker fast ganz aufgelöst hat.

Die gemahlene Mandeln, Zitronenschale, und Zimtpulver zugeben. Zu einem festen Teig (von der Konsistenz ähnlich, wie Marzipan) verkneten. Wenn der Teig zu fest ist, 2 bis 3 EL fettarme Milch zugeben.

Aus dem Teig walnussgroße Kugeln formen. Das Eigelb mit der Milch verquirlen und die Kugeln damit bepinseln. Anschließend in den Pinienkernen wälzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.

Im vorgeheizten Backofen bei ca. 200 Grad ca. 8 Minuten goldbraun backen.

Ganz wichtig: die Kugeln sollen innen noch etwas weich sein.

6 Pinienkugeln = 1 BE

Spitzbuben (für Diabetiker geeignet)

1 Eigelb

Nährwert Tabelle

Eiweiß Fett Kohlenhydrate BE Kcal/kJ

1g 6g 12g 1,0 109/458

Zutaten

Für den Teig:

200 g Mehl

1 Eigelb

60 g Frucht- / Traubenzucker

1EI Rum

1 Mark von Vanilleschote

1/2 Abgeriebene Zitronenschale

125 g Margarine

Für die Verzierung:

40 g Schwarze Johannisbeerkonfitüre für Diabetiker

Zubereitung

Für den Teig der Spitzbuben, die Teigzutaten miteinander verkneten und für zwei Stunden in den Kühlschrank stellen. Den Ofen auf 180 C vorheizen.

Der Teig wird dünn ausgerollt und mit einer runden Ausstechform für Plätzchen ausgestochen. Die Hälfte der ausgestochenen Plätzchen mit einem Loch in der Mitte versehen. Die Plätzchen werden 10-14 min. im Ofen gebacken. Nach dem backen die Plätzchen auskühlen lassen. Die Plätzchen ohne Loch werden mit einer Diabetikermarmelade bestrichen, worauf die mit Loch gesetzt werden.

Dieses Rezept ergibt ca. 18 Stück!

## Spritzgebäck (für Diabetiker geeignet)

Nährwert Tabelle

Eiweiß Fett Kohlenhydrate BE Kcal/kJ

1g 5 g 15 g 1.3 114/476

Zutaten

Für den Teig:

150 g Margarine

100 g Fruchtzucker

1/2 Zitrone (abgeriebene Schale)

1/2 Vanilleschote (Mark)

125 g Speisestärke

250 g Mehl

1/8 L Magermilch

Zubereitung

Den Ofen auf 180 C vorheizen. Man rührt die Margarine mit dem Fruchtzucker, der Zitronenschale und Vanillemark schaumig. Mehl und Speisestärke miteinander mischen. Dieses zusammen mit der Magermilch nach und nach dazugeben und unterrühren. Den fertigen Teig in einem Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und auf ein Blech mit Backpapier in beliebigen Motiven aufdressieren. Das Spritzgebäck im vorgeheizten Ofen 10-12 min. backen.

Dieses Rezept ergibt ca. 20 Stück!

Guten Appetit!!

## Muffins

After Eight – Muffins

1 Ei

Für 12 Stück

200 g After-Eight-Täfelchen

250 g Mehl

2 ½ TL Backpulver

½ TL Natron

1 Ei

90 g Zucker

125 g Halbfettmargarine

250 g Buttermilch

Zutaten für die Glasur:

150 g Puderzucker

2-3 EL Wasser

3 Tropfen Pfefferminzöl

## Schokostreusel

Backofen auf 180 C vorheizen. Die After-Eight-Täfelchen in kleine Stückchen schneiden und dann mit dem Mehl, Backpulver und Natron sorgfältig mischen. In einer zweiten Schüssel das Ei leicht verquirlen. Zucker, Halbfettmargarine und Buttermilch hinzufügen und gründlich verrühren. Die Schoko-Mehlmischung zum Eigemisch geben und nur so lange rühren, bis die trockenen Zutaten feucht sind. Teig in Papierförmchen bzw. Muffinblech geben. Auf mittlerer Schiene ca. 20-25 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen. Aus Puderzucker mit Wasser und dem Pfefferminzöl eine glatte Masse rühren. Obere Hälfte der Muffins in die Glasur tauchen, abtropfen lassen und mit Schokostreuseln garnieren.

Pro Stück 4 Points

## Mandel-Waffeln

2 Ei

Für 8 Stück

185 g Halbfettmargarine  
2 EL Streusüße  
½ TL flüssiger Süßstoff  
1 TL Vanillezucker  
1 Prise Salz  
2 Eier  
100 g Mehl  
100 g Stärkemehl  
½ TL Backpulver  
4 TL gemahlene Mandeln  
3 EL fettarme Milch  
1 EL Puderzucker

Margarine, Streusüße, Süßstoff, Vanillezucker und Salz schaumig rühren. Eier trennen und Eigelb zugeben. Mehl, Stärkemehl, Backpulver und Mandeln vermischen und mit der Milch nach und nach unter die Ei-Masse rühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. Beschichtetes Waffeleisen erhitzen, Teig einfüllen und nacheinander 8 Waffeln abbacken. Waffeln mit Puderzucker bestäuben.

Pro Stück 5 Points

## Brezeln und Strauben aus Quark-Öl-Teig 1 Ei

Für 8 Stück

125 g Magerquark  
50 ml Milch  
1 kleines Ei  
50 ml Öl  
1 EL flüssiger Süßstoff  
1 Prise Salz  
250 g Mehl  
0,5 Päckchen Backpulver

1. Quark mit Milch, Ei, Öl, Süßstoff und Salz verrühren. Mehl und Backpulver unterkneten.

2. Den Teig in 8 Stücke teilen. Zu Brezeln formen (oder zu Krapfen verarbeiten). Von beiden Seiten im heißen Fett goldbraun backen.

Für Strauben fügen Sie mit der Milch 100 ml Wasser bei, um einen weichen Teig zu bekommen. Die Strauben mit dem Spritzbeutel als Ringe auf kleine, gut eingölte Alufolienstücke oder direkt in das Fett hineinspritzen.

1 Stück enthält: 6 g Eiweiß, 10 g Fett, 24 g Kohlenhydrate (2 BE), 220 kcal, 920 kJ

## Faschingskrapfen

2 Ei

500 g Mehl  
40 g Hefe  
1 TL Diabetikerzucker  
125 ml warme Milch  
2 Eier  
Salz  
Diabetiker-Pflaumenmus  
Öl zum Frittieren

Mehl in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken und die zerbröselte Hefe, den Zucker und 3 EL Milch hineingehen. Mit etwas Mehl vermischen, ein Tuch über die Schüssel geben und an einem warmen Ort ca. 20 Min. gehen lassen. Dann die restliche Milch, Eier und Salz zufügen, gut verkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst und nochmals 20 Min. ruhen lassen. Ausrollen, mit einem Tassenkopf runde Plättchen ausstechen. In die Mitte jeweils etwas von dem Pflaumenmus geben, mit Teig überziehen und die Ränder fest zusammendrücken. Während die Krapfen noch kurz ruhen, erhitzt man das Fett zum Ausbacken. Die fertig frittierten Krapfen auf Filterpapier gut abtropfen lassen und mit etwas durchgesiebt Diabetikerzucker bestäuben. Die Menge ergibt 10 Stück.

Ein Krapfen: 7 g Eiweiß, 22 g Fett, 38,5 g Kohlenhydrate 3,25 BE, 415 kcal/1736 kJ

## Faschingskrapfen, Schleifen und Schürzkuchen 2 Ei

Für 18 Stück

0,5 Würfel Hefe (20 g)  
250 g trockener Magerquark  
40 g flüssige Butter/Margarine  
2 Eier  
1 Prise Salz  
0,5 TL abger. Zitronenschale  
1 EL flüssiger Süßstoff  
350 g Mehl  
Zum Frittieren:  
Diät-Pflanzenmargarine

Hefe in 2 EL warmem Wasser auflösen und mit allen Teigzutaten verkneten.

Für Krapfen mit Esslöffeln 18 gleich große Teigportionen abstechen, auf ein bemehltes Brett legen.

Für Schleifen 25 cm lange Teigrollen formen und einmal kneten. Sind Krapfen und Schleifen zur doppelten Größe aufgegangen, dann im heißen Fett von beiden Seiten goldbraun backen.

Für Schürzkuchen den Teig in der Schüssel aufgehen lassen, dann mit dem Löffel kleine Portionen abstechen und sofort in das heiße Backfett setzen. Das fertige Gebäck beliebig mit etwas Diät-Streusüße bestreuen.

Pro Stück: 1 BE 6,7 g Eiweiß, 12 g Fett, 14 g KH, 200 kcal/840 kJ

## Krapfen

## 1 Eigelb

100 g Mehl  
10 g Hefe  
50 g Milch  
10 g Zuckeraustauschstoff  
1 Prise Salz  
1 Eigelb  
15 g Butter od. Margarine  
abger. Zitronenschale  
Aprikosenkonfitüre (kalorienarmes Fruchtzuckerprodukt)



## Ausbackfett

Mehl sieben, in die Mitte eine Mulde drücken, zerbröckelte Hefe mit etwas warmer Milch und dem Zuckeraustauschstoff hineingeben, mit etwas Mehl vermischen. Salz, 1 Eigelb und geschmolzenes Fett zufügen und alles zu einem festen Teig verarbeiten. Zudecken und ca. 15 Min. gehen lassen. Mit einem Holzlöffel gut durchschlagen und nochmals 15 Min. gehen lassen. Dann den Teig ca. 3 cm dick ausrollen und mit einem Wasserglas vier runde Taler herausstechen. In die Mitte jeweils einen Klecks Marmelade setzen, eindrücken und mit Teig zudecken. In heißem Fett schwimmend ausbacken. Mit Zuckeraustauschstoff bestäuben.

Pro Stück: 5 g Eiweiß, 10 g Fett, 21 g Kohlenhydrate = 1,75 BE, 225 kcal.

## Pfannkuchen

2 Ei

Für 4-6 Stück

6 EL Mehl,  
2 Eier  
0,25 l Mineralwasser  
1 Prise Salz  
30 g Butter  
0,5 Tafel Halbbitterschokolade  
1 TL fl. Süßstoff  
50 g Walnüsse  
3 EL Orangensaft

Aus Mehl, 2 Eiern, Mineralwasser und Salz einen Teig herstellen und 4-6 Pfannkuchen in der heißen Butter abbacken. Schokolade im Wasserbad zerlaufen lassen, mit Süßstoff und fein zerkleinerten Walnüssen vermischen. Die Pfannkuchen damit bestreichen, zusammenrollen, mit Orangensaft beträufeln.

Pro Stück: 6 g Eiweiß, 14 g Fett, 15 g Kohlenhydrate = 1,25 BE, 225 kcal

## Griechische Käsepasteten

300 g TK- Blätterteig  
500 g Magerquark  
100 g Schafskäse  
6 schwarze Oliven  
2 Knoblauchzehen  
Salz

Pfeffer  
Muskatnuss  
1 Bund Dill  
1 Bund Petersilie  
100 ml entrahmte Milch

Den Blätterteig auftauen, die einzelnen Teigblätter einmal teilen, dünn ausrollen. Quark fest ausdrücken (am besten geht das in einem Tuch), dann zusammen mit dem Schafskäse durch ein Sieb streichen. Mit entkernten und kleingehackten Oliven und ausgedrücktem Knoblauch, wenig Salz, Pfeffer, Muskat (nach Geschmack) und gehackten Kräutern würzen, mit etwas Milch sämig rühren, jedoch darauf achten, dass die Creme nicht zu flüssig wird. Auf die Hälfte der ausgerollten Teigstücke etwas von der Quarkmasse geben, mit dem restlichen Teig danach jeweils abdecken und an den Seiten gut andrücken, damit die Pasteten sich beim Backen nicht öffnen. Erst dann auf ein mit eiskaltem Wasser abgspültes Backblech setzen, die Pasteten mit Milch bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 220 C ungefähr 20 Min. goldbraun backen. Heiß servieren.

Dazu reicht man einen gemischten Salat der Saison

Pro Person: 29 g Eiweiß, 30 g Fett, 30 g Kohlenhydrate = 2,5 BE, 521 kcal/2181 kJ

## Käsestangen

1 Eiweiß

FÜR 30 Stück:

1 Packung Tiefkühlblätterteig (300 g)

1 Eiweiß

50 g geriebener Emmentaler oder mittelalter Gouda

Die Blätterteigplatten ausgebreitet auftauen lassen. Jede Platte dann einzeln zu einem Rechteck von etwa 25 x 10 cm ausrollen und in 6 lange Streifen teilen. Mit Eiweiß bestreichen und mit geriebenem Käse bestreuen. Die Stangen leicht gedreht auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Bei 200 C (Gas: Stufe 3) zirka 10 Min. hellbraun backen.

1 Stange enthält. 1 g Eiweiß, 3,9 g Fett, 2,5 g Kohlenhydrate, 50 kcal /210 kJ. 5 Stangen ergeben 1 BE.

## Partybrötchen (1)

1 Eigelb

Für 15 Stück:

125 g Weizenvollkornmehl

125 g Mehl (Type 405)  
1 Päckchen Trockenhefe  
1 Prise Salz  
20 g Butter oder Margarine  
150 ml Milch  
1 Eigelb zum Bestreichen  
Sesam, Kümmel, Mohn

Die beiden Mehle und Hefe mischen. Salz, Butter oder Margarine und Milch zufügen und zu einem Teig verkneten. Etwa 30 Min. ruhen lassen. erneut durchkneten. Aus dem Teig 15 Brötchen formen, auch Hörnchen, längliche Wecken, kleine Knoten aus 15 cm langen Teigrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und an einen warmen Ort bis zur doppelten Größe aufgehen lassen Dann mit Eigelb bestreichen, mit Sesam, Kümmel oder Mohn bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 C (Gas: Stufe 3) um die 15 Min. backen.

Jedes Stück enthält: 2,5 g Eiweiß, 2,1 g Fett, 12,3 g Kohlenhydrate = 1 BE, 80 kcal/335 kJ

## Partybrötchen (2)

1 Ei

125 g Mehl Type 405  
150 g Weizenvollkornmehl  
1 Päckchen Trockenhefe  
1 TL Salz  
0,5 l Milch  
25 g Butter oder Margarine  
1 Ei

1. Die Mehle mit Hefe und Salz trocken mischen. Milch mit Butter oder Margarine anwärmen. Zusammen mit dem Ei zum Mehl geben. Zu einem Teig kneten und an einem warmen Ort 30 Min. ruhen lassen.  
2. Den Teig erneut durchkneten und in 8 oder 16 Stücke teilen. Zuerst zu Kugeln drehen, dann längliche, runde oder geflochtene Brötchen formen. Nach Belieben oben etwas einschneiden.  
3. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Knapp zur doppelten Größe aufgehen lassen. Dann bei 200 C (Gas: Stufe 3) 15-20 Min. backen.  
Bei 16 Brötchen pro Stück: 3 g Eiweiß, 3 g Fett, 12 g Kohlenhydrate = 1 BE, 1 g Ballaststoffe, 90 kcal/1380 kJ  
Bei 8 Brötchen enthält ein Stück den doppelten Nährwert und 2 BE

## Pitta-Brot

30 g Hefe

500 g Weizenmehl, Type 550  
1 TL Salz  
1 EL Öl (10 g)  
2 EL Milch (20 g)  
2 EL Sesamsamen (20 g)  
Fett für 2-3 Bleche

1. Hefe mit 125 ml lauwarmem Wasser und 3 EL vom Mehl zu einem Vorteig anrühren. An einem warmen Ort stehen lassen, bis sich Blasen bilden.  
2. Mehl, Salz, Öl, den Hefeansatz und noch 250 ml Wasser zusammenfügen und gründlich zu einem Teig kneten. 1 Stunde aufgehen lassen.  
3. Den Teig erneut durchkneten und in 15 Stücke teilen. Zu Kugeln formen und nochmals kurz ruhen lassen. Dann zu Kreisen von 12 bis 15 cm ausrollen und auf gefettete Bleche legen. Mit Milch bestreichen, mit Sesam bestreuen. Mit einer Gabel in der Mitte mehrmals tief einstechen. Bei 225 C (Gas:

Stufe 4) ungefähr 15 Min. hellbraun backen.

Ergibt 15 Stück zu je 4 g Eiweiß, 2,4 g Fett, 24 g Kohlenhydrate = 2 BE, 1,5 g Ballaststoffe, 140 kcal/590 kJ

Wenn Sie das Pitta-Brot vor dem Backen nicht mit der Gabel einstechen, kommt es rund aufgebläht aus dem Ofen. So gebacken, lässt es sich prima mit Salat, Fleisch oder Gemüse füllen.

## Strudelrezepte

### Apfel-Birnen-Strudel

Zutaten: (für 14 Stücke)

Strudelteig:

230 g Weizenmehl (Type 405)  
30 ml Sonnenblumenöl,  
1/2 TL Meersalz mit Jod und Fluor,  
6 Diät Zwieback

Füllung:

je 500 g säuerliche Äpfel und Birnen,  
Saft und Schale einer unbehandelten Zitrone,  
2 EL Walnusskerne,  
2-3 EL Diabetiker-Süße,  
1 TL gemahlener Zimt,  
40 g Butter oder Diätmargarine,  
EL Diabetiker-Süße zum Bestreuen

Zubereitung:

Aus den Teigzutaten und 110 ml lauwarmen Wasser einen elastischen Strudelteig kneten. In Klarsichtfolie gewickelt 30 Minuten ruhen lassen. Zwieback fein zerkrümeln.

Äpfel und Birnen schälen, vierteln, entkernen und die Viertel in Scheibchen schneiden.

Mit Zitronensaft und -schale, kleingehackten Nüssen, Diabetiker-Süße, Zimt und Zwiebackbröseln mischen. Den Teig dünn ausrollen, dann so dünn wie möglich zu einem Rechteck von etwa 40 cm x 50 cm ausziehen und auf ein Küchentuch legen.

Fett in einem kleinen Topf zerlassen. Teig mit der Hälfte des Fettes bestreichen.

Die Füllung als Strang mit etwas Abstand zum Rand auf eine Längsseite geben. Teig darüber schlagen und den Strudel von der belegten Seite her durch Anheben des Küchentuchs aufrollen.

Strudel mit restlichem Fett bepinseln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad (Umluft 200 Grad, Gas Stufe 4) 25-30 Minuten backen. Den Strudel eventuell zwi-schendurch mit Backpapier abdecken, wenn er zu dunkel werden sollte. Den abgekühlten Strudel mit Diabetiker-Süße bestreuen.

Brenn- und Nährwerte pro Stück:

136 kcal (568 kJ)

Eiweiß 2 g

Kohlenhydrate 19 g

davon Fruktose 2 g

Fett 6 g

1,6 BE

- Inge -

## Französischer Apfelstrudel

1 Eigelb

150 g Blätterteig, tiefgekühlt

500 g säuerliche Äpfel

50 g Butter

2 cl Calvados

0,5 TL Süßstoff, flüssig

0,5 Zitrone

0,5 TL Zimt

1 EL Rosinen oder Korinthen

1 EL geriebene Haselnüsse

1 Eigelb

Blätterteig gemäss Vorschrift auftauen. Äpfel schälen, entkernen und raspeln. Fett in einer Pfanne erhitzen Äpfel darin etwa 3 Min. andünsten, mit

Calvados begießen. Süßstoff, Saft sowie abgeriebene Schale der Zitrone, Zimt, gewaschene Rosinen und die Haselnüsse zufügen. Kurz erwärmen und kaltstellen. Blätterteig auf einer leicht bemehlten Fläche zu einem Rechteck ausrollen und auf ein sauberes Küchentuch breiten. Teigränder dünn mit Eigelb bestreichen. Apfelfüllung gleichmäßig auf die Teigplatte geben und mit Hilfe des Tuchs den Teig von der belegten Seite aus zu einem Strudel aufrollen. Die Ränder mit Eigelb leicht andrücken. Dann den Strudel auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 30 Min. knusprig goldbraun backen. Schmeckt warm am besten, kann aber auch kalt serviert werden. Ergibt etwa 10 Stück, jedes zu: 2 g Eiweiß, 12 g Fett, 11,5 g Kohlenhydrate = 1 BE, 714 kJ = 170 kcal.

LG Sofi

## Gemüsestrudel

1 Ei

8 Portionen

Für den Strudelteig

125 g Mehl

1 Prise Salz

2 EL Öl

Für die Füllung

1 Pck. TK- Blattspinat (300 g)

1 kleine Zwiebel (20 g)

2 EL Öl (20 g)

100 g gek. Schinken in Würfeln

1 kleines Ei

30 g Creme fraiche

30 g ger. Emmentaler

Salz

Pfeffer

Muskat

1. Für den Teig Mehl, Salz, Öl und etwa 75 ml lauwarmes Wasser gründlich verkneten und in einer Plastikfolie 30 Min. ruhen lassen.
2. Aufgetauten Spinat in feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und hacken. In 1 EL Öl glasig dünsten. Spinat kurz mitschmoren, vom Herd nehmen. Schinken, Ei, Creme fraiche und Käse unterziehen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Ofen auf 200 C vorheizen.
3. Den Strudelteig auf leicht bemehlter Fläche ausrollen und zu einem Quadrat (30 cm) ausziehen. Mit Öl bestreichen. Spinatmischung auf dem Teig verteilen, dabei einen 3 cm breiten Rand lassen. Den Strudel locker aufrollen, Ränder anfeuchten, zusammendrücken und an den Enden nach unten einschlagen. Auf ein geöltes Blech set-

zen, mit Öl bestreichen und 30 Min. backen. Zum Servieren schräg in 8 Scheiben schneiden.

Pro Scheibe: 7,4 g Eiweiß, 9,5 g Fett, 12g Kohlenhydrate, 1 BE, 170kcal/715kJ

Tipp: Dazu passt eine Sauce aus einer Ecke fettarmem Schmelzkäse, aufgelöst in etwas Brühe oder Milch.

## Rhabarber-Strudel

Für 4 Personen:

125 g Mehl  
30 g Öl  
1 Prise Salz  
4-6 EL warmes Wasser  
1 kg Rhabarber  
1 Zitrone  
2 EL flüssiger Süßstoff  
30 g Butter

Mehl mit Öl, Salz und Wasser kneten, bis ein geschmeidiger Teig daraus entsteht. Diesen in einer Plastikfolie ungefähr 30 Min. an einem warmen Ort ruhen lassen. Inzwischen den Rhabarber putzen und in Stücke schneiden, mit Zitronensaft und -schale und dem Süßstoff mischen. Strudelteig erst dünn ausrollen, dann auf ein Tuch legen und noch möglichst weit auseinanderziehen. Den vorbereiteten Rhabarber darauf verteilen, den Strudel mit Hilfe des Tuches einrollen. Anschließend auf ein mit Folie belegtes Kuchenblech setzen, mit flüssiger Butter bestreichen und bei 200 C etwa 30 Min. backen.

Pro Pers.: 4,8 g Eiweiß, 14 g Fett, 32 g Kohlenhydrate = 2,6 BE, 1170 kJ = 280 kcal.

## Torten

### Apfel-Quark-Törtchen

2 Ei

Zutaten: (für 8 Törtchen)  
2 Eier (Größe M)  
180 g Mehl  
80 g Butter oder Margarine

12 g + 12 g + 3 g Diabetikersüße

1 Prise Salz

Fett und Mehl für die Förmchen

100 g Apfelkompott (für Diabetiker geeignet aus dem Glas)

200 g Magerquark

abgeriebene Schale von 1 Zitrone

Zubereitung:

1 Ei trennen. Mehl, kaltes Fett in Stückchen, 1 Eigelb, 12 g Diabetikersüße und Salz mit den Knethaken des Handrührgerätes verkneten. Dann mit den Händen zum glatten Teig verkneten. Ca. 30 Minuten kühlen.

8 Brioche oder Tortelettförmchen (ca. 7 cm ) leicht fetten und mit etwas Mehl ausstäuben. Teig auf wenig Mehl dünn ausrollen. 8 Kreise ( je ca. 9 cm 8) ausstechen und in die Förmchen legen. Kompott gleichmäßig darauf verteilen.

1 Ei trennen. Quark, Eigelb, Zitronenschale und 12 g Diabetikersüße glatt rühren. 2 Eiweiß steif schlagen und unterheben. Die Masse auf den Kompott verteilen.

E-Herd (vorgeheizt): 200 C

Umluft: 175 C

Gas: Stufe 3

Backzeit: 35 - 40 Minuten

Törtchen stürzen und auskühlen lassen. Mit 3 g Diabetikersüße bestreuen. Die Törtchen lassen sich auch gut einfrieren.

Brenn- und Nährwerte pro Stück:

ca. 200 kcal / 840 kJ

Eiweiß: 7 g

Fett: 10 g

Kohlenhydrate: 20 g (davon 3 g Fructose)

BE: 1,5

## Aprikosen-Quark-Torte für Diabetiker

1 Ei

Für den Teig:

1 Ei

20 g Diabetikersüße

1 EL Mehl

1 EL Speisestärke

Für die Füllung:

4 Blatt weiße Gelatine



200 g Magerquark  
40 g Diabetikersüße  
2 EL Zitronensaft  
100 g Süße Sahne  
1 Glas Aprikosen (für Diabetiker geeignet)

Für die Dekoration:

20 g Diabetikersüße  
1/2 Pck klaren Tortenguss  
1 TL Pistazien

Ei trennen. Eigelb und Diabetikersüße verschlagen. Eiweiß steif schlagen, darauf geben und Mehl und Speisestärke darüber sieben und unterheben. Die Masse in ein Springform (18 cm im Durchmesser) geben. Bei 200 Grad ca. 10 -12 Minuten backen.

Gelatine einweichen. Quark, Diabetikersüße und Zitronensaft verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen und unterrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Creme auf den Biskuit streichen. Kalt stellen.

Aprikosen abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Früchte auf den Quark legen. 1/8 l Saft, Diabetikersüße und Tortenguss aufkochen, über die Früchte verteilen. Mit Pistazien verzieren.

Solltet ihr ein größere Torte für eine 26er Springform backen wollen, müsst ihr die Mengenangaben einfach verdoppeln.

Jedes Stück hat ca. 21/4 BE

Viele Grüße  
Amina

## Beeren-Joghurt-Torte

## 3 Eiweiß

150 g Zwieback  
75 g Margarine  
3 El Fruchtzucker-  
streusüße  
10 Blatt weiße Gelatine  
500 g Joghurt (1,5%)  
Schale und Saft von einer Zitrone  
3 Eiweiß

100ml Sahne  
je 150 g Erdbeeren, Himbeeren und Johannisbeeren  
1 Päckchen roter Tortenguss  
Margarine für die form

Für den boden Zwieback fein zerdrücken, mit Margarine und 1El Fruchtzucker verkneten. Auf den Boden einer gefetteten Form (26cm) verteilen, fest andrücken und kalt stellen. Für die Füllung Gelatine nach Packungsanweisung in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und auflösen. Joghurt mit 1El Fruchtzucker, abgeriebener Zitronenschale und Zitronensaft Glatt rühren. Gelatine vorsichtig untermischen, bis sie zu gelieren beginnt. Eiweiß und Sahne getrennt steif schlagen, vorsichtig unter die Joghurtmasse heben.

Masse auf den Boden geben und glatt streichen, etwa drei stunden kalt stellen. Beeren verlesen und gegebenenfalls waschen, Johannisbeeren von den Rispen streifen. Torte mit Früchten belegen. Tortenguss mit 1/4 l wasser nach Wunsch kann auch Saft oder Rotwein verwendet werden- und restlichem Fruchtzucker nach Packungsanleitung zubereiten und über die Früchte gießen. Guss fest werden lassen, Torte kühl servieren.

Lg Mandy

### Birnen-Käse-Kuchen

3 Ei

Zutaten: (für ca. 8 Stücke)

Mürbeteig:

120 g Mehl

60 g Butter

1 Eigelb (Größe M)

15 g Diabetiker-Süße

Füllung und Verzierung:

175 g entkernte Birne

2 Eier (Größe M)

60 g Diabetiker-Süße

20 g Butter

½ Vanilleschote

abgeriebene Schale von ½ unbeh. Zitrone

375 g Magerquark

15 g Speisestärke

1 EL Zitronensaft

ca. ½ TL flüssiger Süßstoff,

evtl. Zitronenmelisse

Zubereitung:

1. Zutaten für den Teig und 1 EL kaltes Wasser glatt verkneten. Ca. 30 Minuten kalt stellen. Teig auf wenig Mehl etwas größer als eine Springform (20 cm 8) ausrollen. In die Form legen, Rand festdrücken. Boden mehrmals einstechen. Kalt stellen.

2. 1 Birnenhälfte schälen, in kleine Stücke schneiden. Eier trennen. Eigelb, Diabetiker-Süße und Butter schaumig rühren. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. Mit Zitronenschale, Quark und Ei-Creme verrühren. Stärke unterrühren. Eiweiß steif schlagen und mit den Birnenstückchen unterziehen.

3. Auf dem Boden verstreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 C / Gas: Stufe 2) ca. 50 Minuten backen. Nach ca. 25 Minuten hoch schalten (E-Herd: 200 C / Gas: Stufe 3).

4. Rest Birne in Spalten schneiden. Zitronensaft, Süßstoff und 2-3 EL Wasser aufkochen. Birne darin kurz dünsten. Abtropfen lassen und ca. 5 Minuten vor Ende der Backzeit auf den Kuchen legen. Kuchen auskühlen lassen und evtl. mit Zitronenmelisse verzieren.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

250 kcal / 1050 kJ

10 g Eiweiß,

11 g Fett,

26 g KH,

ca. 2,2 BE

## Blitzkuchen für Diabetiker

### Zutaten

100 bis 150 gr. diabetikergerechte Marzipanrohmasse oder entsprechende Menge fertiges Marzipankonfekt (mit oder ohne Schokoüberzug)

2 bis 3 Gläser Schattenmorellen ohne Zucker (z.B. von "Natreen")

50 bis 70 gr. Mandelblätter

5 bis 6 EBl. schwarzer, bitterer Kakao

2 Päckchen Kuchenmehl für Diabetiker (z.B. von "Käthi" oder andere Grundmischung für Rührteig)

1 Becher Vega-Schlagcreme v. Dr. Oetker (ersatzweise normale Schlagsahne, mit Süßstoff zubereitet)

(Eier, Margarine, Wasser für die Backmischung - je nach Angabe)

Wer mag, gibt noch Rumaroma dazu.

### Zubereitung

Marzipanrohmasse oder fertiges Marzipan in 1/2 cm große Stücke schneiden, die Glas-Kirschen abtropfen lassen.

Das Kuchenmehl oder die Rührteigmischung nach Packungsanweisung zubereiten (meist werden Eier, Margarine und Wasser hingefügt). Durch Zugabe von Kakao aus dem hellen Teig einen Schokoteig bereiten. Hier darf es auch ein EBl. Kakao mehr oder weniger sein.

Die Mandeln und das Marzipan hinzufügen und unterrühren. (Evtl. noch das Rumaroma).

Zum Schluss die abgetropften Kirschen vorsichtig mit einem Holzrührlöffel unterheben, damit sie nicht "zermatschen".

Das ganze in eine Springform füllen, damit' es schon "tortenmäßig" aussieht.

Die Backzeit richtet sich nach Angaben auf der Packung Kuchenmehl oder der anderen Grundmischung, i.d.R. muss man aber noch einige Minuten dazugeben - am besten den altbewährten "Stricknadeltest" machen.

Der Kuchen schmeckt natürlich auch so wie er ist, aber mit Vega-Schlagcreme oder Sahne wird er zum reinsten Sonntagsnachmittagsvergnügen.

Etwas fehlt noch ----- der "

### Jusi-Tip für ungeübte Bäcker":

Der Teig darf auf keinen Fall zu dünnflüssig sein, da sich die Früchte sonst beim Backen auf den Boden senken. Ergebnis: Beim Anschneiden des Kuchens stellt man fest: oben ist er zu trocken, der Boden ist eine einzige "Frucht-Matsche", was sich noch verschlimmert, wenn etwas übrig bleibt und der Kuchen noch einige Stunden steht. Deshalb sollte die Teigmasse immer so fest sein, dass die Früchte zunächst auf dem Teig liegen bleiben und sich erst beim Unterheben in die Masse verteilen. Also, Wasser erst nach und nach zugeben. Wird der Teig trotz aller Vorsicht zu dünn, noch Mehl oder Kakao zugeben.

Guten Appetit  
Christel

### Brombeertorte

1 Ei

Zutaten: (für 8 Stücke)

Für den Biskuit-Boden:

1 Ei

40 g Diabetikersüße

30 g Mehl

20 g Speisestärke

1 Prise Salz

Für die Füllung:

250 g geputzte Brombeeren

5 Blatt weiße Gelatine

250 g Dickmilch

150 g Magermilchjoghurt

abgeriebene Schale einer halben unbehandelten Zitrone

1 TL Süßstoff

200 g Schlagsahne

10 g Mandelblättchen

Zubereitung:

Ei und Diabetikersüße schaumig rühren. Mehl, Stärke und Salz unterheben. in eine mit Backpapier ausgelegt Springform (20 cm ) füllen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd. 175 C / Gas: Stufe 2) ca. 20 min backen.

Auskühlen lassen.

Beeren waschen. 8 Beeren beiseite legen.

Gelatine einweichen. Dickmilch, Joghurt und Zitronenschale verrühren. Mit Süßstoff abschmecken. Gelatine ausdrücken, auflösen, unter die Creme rühren und kaltstellen. Sahne steif schlagen. Hälfte in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Sobald die Creme zu gelieren beginnt, restliche Sahne und Brombeeren unterheben.

Creme auf den Biskuit geben und fest werden lassen. Mit Sahnetupfen, übrigen Brombeeren und gerösteten Mandelblättchen verzieren,

Zubereitung: 50 Min (ohne Warten)

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

ca. 180 kcal / 754 kJ

Broteinheiten: 1.5

## Buchweizenkuchen

Zutaten:

Für den Teig:

500 g Buchweizenmehl,

250 g Becel-Margarine,

1/8 Liter Wasser,

150 g Süßstoff,

1 Prise Natron,

1 Prise Vollmeersalz

Für die Füllung:

700 g Mangoscheiben- blanchiert,

400 g Kokosflocken,

200 g Süßstoff

Für die Streusel:

100 g Süßstoff,  
150 g Buchweizenmehl,  
75 g Butter

Zubereitung:

Zutaten zu einem Mürbeteig verarbeiten. In eine gefettete Springform geben, die Füllung darauf verteilen und die Streusel dazugeben.

Backen:

Bei ca. 180 C 45-50 Minuten.

## Diabetiker Käsekuchen

7 Ei

Für den Teig...

200 g Mehl  
1/2 TL Backpulver  
40 g Fruchtzucker  
Mark von eine Vanilleschote  
1 Ei  
80 g Margarine

Für den Belag...

6 Eier  
1000 g Magerquark  
90 g Speisestärke  
90 g Fruchtzucker  
Mark von eine Vanilleschote  
abgeriebene Schale von eine Orange

außerdem ein Eigelb zum bestreichen

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Aus den Teigzutaten einen Mürbeteig herstellen und Boden und Rand einer Springform (28cm) damit auslegen. mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im vorgeheizten Ofen 10 min. vorbacken. Für den Belag Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. Restliche Zutaten miteinander verrühren, Eiweiß unterheben. Quarkmasse auf den vorgebackenen Boden geben und mit Eigelb bestreichen. Kuchen bei 175 Grad 60-70 min. backen; im abgeschalteten Ofen bei geöffneter Tür auskühlen lassen!

Guten Appetit....Lg Mandy

## Diabetiker-Mandel-Sandtorte

200 g Ei

Kuchenmasse:

200 g Backmargarine

200 g Eier

166 g Sionon "Zucker"

50 g Wasser

3 g Salz

3 g Zitronensaft

250 g Mehl Type 550

20 g Backpulver

100 g Mandelgrieß geröstet

12 g Mandeln gehobelt ( vor dem Backen aufstreuen )

Sionon "Zucker" zum Bestauben

Backzeit: etwa 40 - 50 Minuten

Schaltung: E: 190 Grad Celsius

1. Margarine mit Sionon und Gewürz schaumig rühren. Mehl, Backpulver und Mandelgrieß mischen und abwechselnd mit Eiern und Wasser zugeben.

2. In eine Ringform einfüllen, gehobelte Mandeln aufstreuen und abbacken. Nach dem Backen und Auskühlen mit Sionon besieben.

Diätetisches Lebensmittel mit Süßstoff und Zuckeraustauschstoff Sorbit zur besonderen Ernährung bei Diabetes mellitus im Rahmen eines Diätplanes; kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

100 g Gebäck enthalten:

Eiweiß 8g, Fett 28g, Kohlenhydrate 24g

Zuckeraustauschstoff Sorbit 19,5 g, KJ 1910, (kcal 452), 1 BE 26g.

## Diät Käsekuchen

5 Ei

5 getrennte Eier,

100 g Butter

3 Tl. flüssiger Süßstoff

3 Tl. Speisestärke

3 El. Grieß

2 Tl. Backpulver

1 Prise Salz

1kg Magerquark

Obst als Belag,

Nüsse zum Bestreuen

Eiweiß steif schlagen, Butter und Eigelb mit dem Süßstoff schaumig rühren. Stärke, Grieß, Backpulver und Salz begeben und noch einmal rühren. Jetzt den Quark gut unterrühren, zum Schluss das steifgeschlagene Eiweiß unterheben. Eine Springform mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und mit Obst, Nüssen oder Mandeln belegen. Im Ofen bei 175 C ca. 1 Std. backen

## Diät Pflaumen Streuselkuchen

2 Ei

150 g Diätbackmargarine  
200 g Mehl Type 550  
50 g Mandeln; gemahlen

100 g Zuckerbelag:  
150 g Diätbackmargarine  
100 g Zucker,  
1 Msp Vanille gem  
1 Pkg Vanillepuddingpulver  
1 Ei Zitronenschale; abgerieben  
3 Ei Zitronensaft  
, 2 Eier,  
500 g Magerquark,  
600 g Blaue Pflaumen; entsteint

Margarine schmelzen und etwas abkühlen lassen. Mit Mehl, Mandeln und Zucker zu einem Streuselteig verkneten. Eine leicht gefettete Springform (26cm Durchmesser) am Rand mit einem Streifen Backpapier auslegen. 3/4 der Streusel auf den Boden drücken. Im vorgeheizten Backofen bei 180 C auf der zweiten Schiene von unten 10 Min. vorbacken. Weiche Margarine mit Zucker, Vanille und Puddingpulver cremigrührend. Eier zufügen und restliche Zutaten, außer Pflaumen, unterrühren. Alles auf den Teigboden füllen. Mit den Pflaumenhälften belegen und den restlichen Mandelstreuseln bestreuen. Bei gleicher Temperatur weitere 80 Min. backen, evtl. nach 50 Min. mit Alufolie abdecken. Kuchen etwas abkühlen lassen, aus der Form lösen. Lauwarm oder kalt servieren.

LG Erwin

## Espresso-Torte mit Kirschen

2 Ei



Zutaten: (für 12 Stücke)

5 - 6 EL Milch  
1 TL lösliches ESPRESSOPULVER (Instant)  
80 g Butter / Margarine  
31 flüssiger Agavendicksaft (aus der Flasche, für Diabetiker geeignet)  
2 Eier (Gr. M)  
160 g Mehl  
1 TL Backpulver  
Fett und Mehl für die Form  
1 Glas (720 ml) Kirschen (für Diabetiker geeignet)  
1 Päckchen Puddingpulver "Vanille-Geschmack" (für Diabetiker geeignet)  
einige Spritzer Süßstoff  
26 g Vollmilchschokolade (für Diabetiker geeignet)  
150 g Schlagsahne  
200 g Schmand oder Creme fraiche  
Minze zum Verzieren  
Zubereitung:

Milch erwärmen, ESPRESSOPULVER darin auflösen. Fett und Agavendicksaft cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Die Espresso-Milch unterrühren. Teig in eine gefettete, mit Mehl ausgestreute Springform (26 cm 8) füllen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 Grad / Umluft: 175 Grad / Gas: Stufe 3) 18 - 20 Minuten backen. Boden aus der Form lösen, stürzen und auskühlen lassen.  
Kirschen abtropfen, Saft dabei auffangen. 400 ml Saft abmessen. 2-3 EL Saft und Puddingpulver verrühren. Rest Saft aufkochen und angerührtes Puddingpulver einrühren. Kurz aufkochen und die Kirschen unterheben. Etwas abkühlen lassen. Evtl. mit etwas Süßstoff abschmecken.  
Springformrand um den Boden legen und das Kompott einfüllen. Torte ca. 2 Stunden kaltstellen.  
Schokolade raspeln. Den Springformrand entfernen. Sahne und Schmand steif schlagen. Mit Süßstoff abschmecken. Schmansahne wellenförmig auf das Kompott streichen. Mit Schokolade und Minze verzieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten (ohne Wartezeit).

Den Agavendicksaft erhalten Sie im Reformhaus.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

ca. 240 kcal / 1000 kJ

Eiweiß: 4 g,

Fett: 16 g, Kohlenhydrate: 20 g,

BE: 1,5 BE (davon 0,5 Fructose)

Teig:

175 g Weizenmehl,  
1 Messerspitze Backpulver,  
20 g Sionon- Fruchtzucker,  
1 Eiklar,  
½ Eigelb,  
50 g Margarine

Füllung:

750 g geschälte, entkernte, säuerliche Äpfel,  
15 g Sionon- Fruchtzucker,  
1/2 gestrichenen Teel. gemahlenen Zimt,  
15 g Spaltmandeln,  
1 Eßl. Wasser

Zum Bestreichen:

1/2 Eigelb,  
1 Eßl. fettarme Milch

Mehl mit Backpulver in eine Rührschüssel sieben. Sionon- Fruchtzucker, Eiklar, Eigelb und weiche Margarine hinzufügen. Alle Zutaten mit dem Handrührgerät, mit Knethaken, schnell zu einem glatten Teig verkneten. Sollte der Teig kleben, ihn, in Pergamentpapier eingerollt, in den Kühlschrank legen. Apfelstücke in feine Scheiben schneiden. Mit Sionon Fruchtzucker, Zimt, Spaltmandeln und Wasser zum Kochen bringen, einige Minuten vorsichtig unter Rühren dünsten, in ein Sieb geben, gut abtropfen und erkalten lassen. Knapp die Hälfte des Teiges auf dem Boden einer gefetteten Springform ( 22 cm) ausrollen, mehrmals mit einer Gabel einstechen und vorbacken.

Strom: 200 - 225 Grad Gas: Stufe 4 - 5 Backzeit:

Etwa 10 Minuten

Die Hälfte des restlichen Teiges auf einer leicht bemehlten Unterlage zu einer gleichmäßigen Rolle formen, sie als Rand auf den vorgebackenen Boden legen, so an den Formenrand hochdrücken, dass ein etwa 3 cm hoher Rand entsteht, die Apfelfüllung auf den Boden streichen. Den Teigrest zu einer Platte in der gleichen Formengröße ausrollen, diese auf die Apfelfüllung legen. Eigelb mit Milch verschlagen, die Teigplatte damit bestreichen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. Kleine Teigreste zu Blüten und Blättern ausstechen und auf die Teigdecke legen, auch bepinseln. Backen.

Strom: 175 - 200 Grad Gas: Stufe 3 - 4 Backzeit: Etwa 25 Minuten

Ergibt 12 Stück.

Ein Stück enthält: 21 g Kohlenhydrate, davon 3 g Zuckeraustauschstoff Fructose, 3 g Eiweiß, 5 g Fett, 598 kJ (141 kcal). ca. 2 BE

## Himbeertorte

Zutaten: (für 16 Stücke)

650 g Himbeeren  
180 g Zwieback  
90 g Butter  
10 g Fruchtzucker  
10 ml Himbeergeist  
2 Eiklar  
250 g Sahne, 28% Fett  
4 Blatt rote Gelatine  
flüssiger Süßstoff  
Zubereitung:

Den Zwieback in einen Gefrierbeutel füllen und mit einer Teigrolle fein zerstoßen.

Eine Springform ( 24 Zentimeter) mit Pergamentpapier auslegen.

Die Zwiebackbrösel, die Butter, den Fruchtzucker und den Himbeergeist zu einem Teig kneten und anschließend gleichmäßig auf dem Boden der Springform verteilen und andrücken. Die Form kalt stellen.

Inzwischen die Gelatine für etwa 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen lassen.

Dann 16 Himbeeren für die Dekoration aussortieren. Die Hälfte der restlichen Himbeeren durch ein Sieb streichen und anschließend mit dem Süßstoff abschmecken.

Die Gelatine gut ausdrücken, unter das Püree rühren und das Ganze ebenfalls kalt stellen.

Sobald das Himbeerpüree zu gelieren beginnt, die Eiklar zu steifem Schnee und die Sahne ebenfalls steif schlagen. Beides anschließend unter das Püree heben und das Ganze noch einmal vorsichtig mit Süßstoff abschmecken.

Die zweite Hälfte der Himbeeren auf dem Teigboden verteilen und die Himbeer-Sahne-Creme darüber verteilen und glatt streichen.

Die Himbeertorte für mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen und vor dem Servieren den Rand der Torte mit den 16 Himbeeren belegen.

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

Kühlzeit: mind. 4 Std.

Brenn- und Nährwerte pro Stück:

639 kJ / 153 kcal

3 g Eiweiß,

10 g Fett,

12 g Kohlenhydrate,

1 BE

## Joghurt - Törtchen mit Früchten

Boden: 100 g Vitalis Müsli Früchte

Kleine Ringe (vielleicht von Vemmina - <http://www.backvergnuegen.com> auf eine Folie legen und das Müsli gleichmäßig einstreuen.

Creme:

1/2 l Joghurt (0,1%)

50 g Zucker (für Diabetiker 4 ml flüssiger Süßstoff)

Saft von 1 Zitrone

1 P. Aroma Finesse Zitronenschale

1 P. Bourbon-Vanille-Zucker

6 Blatt Gelatine

1 Beutel Schlagschaum

1/8 l Milch

Für die Creme Joghurt mit Zucker, Zitronensaft, Aroma und Vanillezucker gut verrühren. Die Gelatine nach Vorschrift zubereiten und einrühren.

Schlagschaum mit Milch nach Vorschrift aufschlagen und unterheben.

Die Creme in die Förmchen füllen und glatt streichen. 4 Stunden kalt stellen.

Die Creme vorsichtig mit einem spitzen Messer vom Formrand lösen und die Ringe entfernen.

Zum Verzieren einige Früchte nach Wahl und etwas Vitalis Müsli Früchte.

## Joghurt-Torte

2 Eiweiß

Zutaten:

Für den Boden:

200 g zuckerarme Cornflakes,

3 EL Diätmargarine

Für den Belag:

12 Blatt weiße Gelatine,

4 EL Zitronensaft,

800 g Magerjoghurt,

2 EL flüssiger Süßstoff,

1 TL abgeriebene Zitronenschale,

2 Eiweiß,

600 g frische oder TK- Beeren

Für den Guss:

3 Blatt Gelatine,

1 TL Süßstoff,  
225 ml ungesüßter klarer Obstsaft

Zubereitung:

Den Boden einer 26er Springform mit Backpapier auslegen. Cornflakes mit der Margarine vermengen und in die Form geben - etwas andrücken.

Gelatine in reichlich kaltem Wasser etwa 3 Minuten einweichen und abtropfen lassen. Diese zusammen mit dem Zitronensaft in einem Tiegel schmelzen, Joghurt mit Süßstoff und Zitronenschale vermischen. Eiweiß steif schlagen. Gelatine unter ständigem Rühren unter den Joghurt geben und den Eischnee unterheben. Auf dem Tortenboden verteilen und glatt streichen. Springform mit Alufolie bedecken und in den Kühlschrank stellen bis die Creme etwas fest ist.

Die Beeren auf der Torte verteilen. TK- Beeren nicht auftauen.

Für den Guss die Gelatine einweichen, ausdrücken und mit dem Süßstoff im Obstsaft auflösen. Etwas stocken lassen und über den Beeren verteilen.

Brenn- und Nährwerte pro Stück:

592 kJ /141 kcal

5 g Eiweiß

4 g Fett

23 g Kohlenhydrate

2 BE

## Käsekuchen

4 Ei

Zutaten: (für 12 Stücke)

1 unbehandelte Zitrone

4 Eier

500 g Schichtkäse (20 % Fett)

120 g Fruchtzucker

60 g Weizengrieß

75 g Butter oder Diätmargarine

1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Die Zitrone heiß abspülen, trockenreiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Eine Springform (26 Zentimeter Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 175 C (Umluft 150 C, Gas Stufe 2) vorheizen.

2. Die Eier trennen. Schichtkäse, Eigelbe, 70 Gramm Fruchtzucker, Zitronenschale, 3 Esslöffel Zitronensaft und Grieß mit dem Schneebesen oder mit den Quirlen des Handrührers verrühren.

3. Das Fett bei schwacher Hitze schmelzen und unter die Käsemasse rühren. Eiweiß mit Meersalz und restlichem Fruchtzucker steif schlagen.

4. Ein Drittel des Eischnees unter die Käsecreme rühren, den Rest unterheben. Die Käsemasse in die Form füllen und glatt streichen. Den Kuchen im Backofen 50 bis 60 Minuten backen, dabei eventuell zwischendurch mit Backpapier abdecken. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Zubereitungszeit 95 Minuten

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

748 kJ / 179 kcal

8 g Eiweiß

8 g Fett

15 g Kohlenhydrate

0 g Ballaststoffe

1,5 BE

TIPP:

Falls kein Schichtkäse zu erhalten ist, können Sie stattdessen auch normalen Quark verwenden.

Drücken Sie ihn allerdings in einem Tuch gut aus, weil er häufig sehr feucht ist, und der Kuchen zu nass bleiben könnte.

- Susie -

Käsekuchen ohne Boden

6 Ei

Zutaten(für 16 Stück)

1 kg Magerquark

35 g Weizengrieß

1/2 Pck. Backpulver

125 g Margarine

1 Pck. Vanillepuddingpulver

Saft und Schale einer unbehandelten Zitrone

6 Eiweiß (ca. 180 g)

6 Eigelb (ca. 120 g)

Süßstoff nach Geschmack

Zubereitung

Rühren Sie Eigelb, Zitronensaft und -schale, Süßstoff, Quark und die weiche Butter schaumig. Mischen Sie nun Vanillepuddingpulver, Grieß und Backpulver zusammen.

Anschließend werden alle Zutaten miteinander vermengt und mit Süßstoff abgeschmeckt. Am Schluss den steifgeschlagenen Eischnee vorsichtig unterheben.

Legen Sie eine Springform mit Backpapier aus und fetten den Rand ein. Danach die Masse einfüllen, und im vorgeheizten Backofen ca. 80 Minuten bei 150 C backen.

Nährwerte pro Stück:

Kcal/KJ 153/642

g KH 8

g Ballaststoffe 0

(BE ca. 0,5)

g Fett 9

g GFS 3

g EUFS 4

g MUFS 2

mg Cholesterin 90

g Eiweiß 11

g GFS= Gesättigte Fettsäuren(in Gramm)

g EUFS= Einfach ungesättigte Fettsäuren(in Gramm)

g MUFS= Mehrfach gesättigte Fettsäuren(in Gramm)

ich denke mir Käsekuchen mag fast jeder!

Viele Grüße

Bianca

## Käsetorte mit Erdbeeren

2 Ei

Teig: 100 g Weizenmehl,  
1 Messerspitze Backpulver,  
20 g Sionon-Fruchtzucker,  
1 Eigelb,  
40 g weiche Margarine

Füllung: 375 g Magerquark,  
30 g Sionon- Fruchtzucker,  
1 Eigelb,  
abgeriebene Schale von 1 /2 unbehandelten Zitrone,  
15 Vanillepuddingpulver,  
2 EBl. fettarme Milch,  
2 Eiklar

Belag:

200 g Erdbeeren,  
1 Pck. Tortenguss rot,  
250 ml(1/4 L) Wasser,  
2 Teel. Sionon-Fruchtzucker

Mehl mit Backpulver in eine Schüssel sieben. Restliche Zutaten zufügen. Mit dem Mixer schnell zu einem glatten Teig verkneten. Eine Springform ( 22 cm) mit dem Teig auslegen. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen und vorbacken.

Strom: 200 - 225 C Gas: Stufe 4 - 5 Backzeit: Etwa 10 Minuten

Quark, Sionon-Fruchtzucker, Eigelb, abgeriebene Zitronenschale, Puddingpulver und Milch gut verrühren. Eiklar steif schlagen und unterheben. Die Masse auf den vorgebackenen Boden geben, glatt streichen und backen.

Strom: 175 C Gas: Stufe 3 Backzeit: Etwa 50 Minuten

Erdbeeren waschen, entstielen. in Scheiben schneiden. Abgekühlten Kuchen mit Erdbeerscheiben fächerartig belegen. Tortenguss mit Wasser und Sionon-Fruchtzucker zubereiten. Über die Erdbeeren verteilen. Kühlen.

Ergibt 12 Portionen.

Eine Portion enthält: 14 g Kohlenhydrate, davon 5 g Zucker- Austauschstoff Fructose, 8 g Eiweiß, 4g Fett, 526 kJ (124 kcal), ca. 1 BE

## Kirsch-Vanille-Kuchen

1 Ei

Zutaten: (für 8 Stücke)

120 g Weizenmehl (z. B. der Type 1050)  
30 g Butter oder Margarine  
1 Prise Salz  
1 Ei (Größe S)  
450 ml Milch (1,5 % Fett)  
1 Päckchen Puddingpulver "Vanille-Geschmack" mit Süßstoff  
Fett für die Form  
250 g entsteinte Sauerkirschen  
100 g Schlagsahne  
10 g geröstete Mandelblättchen  
Zubereitung:

1. Mehl, kaltes Fett in Flöckchen, Salz und Ei zu einem glatten Mürbeteig verkneten. Zugedeckt ca.

1 Stunde kalt stellen.

2. 4 EL Milch und Puddingpulver verrühren. Rest Milch aufkochen. Puddingpulver einrühren und aufkochen. Zugedeckt abkühlen lassen.

3. Teig in eine gefettete Springform (20 cm ) drücken, dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 C/Umluft: 180 C/Gas: Stufe 2) ca. 15 Minuten backen. Auskühlen lassen.



4. Kirschen, bis auf 2 EL, auf dem Mürbeteigboden verteilen. Pudding darauf glatt streichen. Ca. 1 Stunde kalt stellen. Sahne steif schlagen. Torte mit Mandeln, Sahne und Kirschen verzieren.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

200 kcal / 840 kJ

5 g Eiweiß,

10 g Fett,

22 g KH, ca. 1,8 BE

- Anja -

### Kirschsahnetorte

100 g Diabetiker-Zwieback

2 EL Kirschwasser

1 TL Zimtpuder

3 Becher Magerjoghurt

1 Zitrone

500 g entsteinte Sauerkirschen (Diabetiker)

6 Blatt weiße Gelatine

1 Blatt rote Gelatine

Süßstoff

Salz

125 ml Sahne

30 g Bitterschokolade (für Diabetiker)

Die Diabetiker-Zwiebäcke (oder auch Vollkornkekse) zerbröseln und auf den Boden einer Springform (22 cm) ausstreuen. Mit Kirschwasser beträufeln, darüber den Zimt stäuben und kaltstellen. Joghurt samt abgeriebener Zitronenschale und etwas ausgepresstem Zitronensaft verrühren. Kirschen im Mixer pürieren und unter die Creme ziehen. Gelatine nach Packungsanweisung auflösen, in die Fruchtmasse einrühren und mit Süßstoff und einer Prise Salz abschmecken. Kühl stellen. Beginnt die Creme fest zu werden, die steif geschlagene Sahne unterheben und alles auf den Krümelteigboden füllen. Ca. 2 Stunden im Kühlschrank erkalten lassen. Vor dem Servieren mit grob geraffelter Schokolade bestreuen. Diese Torte lässt sich auch gut einfrieren. So haben Sie stets etwas besonders Gutes für Ihre Freunde und Gäste.

Ergibt 12 Stücke, jedes zu: 4,3 g Eiweiß, 4,5 g Fett, 15 Kohlenhydrate = 1,25 BE, 125 kcal/ 525 kJ

### Limetten-Torte

(ich hoffe, Du magst Limetten)

Boden: 150 g Diabetiker-Butterkekse

100 g zerlassene heiße Butter

1 EL Diabetiker - Honigersatz

Die Kekse mit einem Rollholz fein zerkleinern (am besten im Sackerl)

Butter und Honigersatz dazugeben und gut verrühren.

Einen Backrand mit 25 cm Durchmesser auf eine Kuchenplatte stellen und das Ganze hineingeben. Gleichmäßig verteilen, andrücken und kalt stellen.

Belag:

500 g Magertopfen (10% - Quark)

¼ l Naturjoghurt (1%)

2 EL flüssiger Süßstoff

2 P. Gelatine gemahlen

100 ml Orangensaft

Saft von 2 Limetten

¼ l Schlag

Für den Belag Topfen mit Joghurt und Süßstoff gut verrühren. Die Gelatine nach Vorschrift zubereiten und mit Orangen- und Limettensaft erwärmen.

Das Ganze unter die Topfenmasse rühren.

Schlag aufschlagen und vorsichtig unterheben. Den Belag im Tortenring verteilen, glatt streichen und 3 Stunden kalt stellen.

Rahmen mit einem spitzen Messer vorsichtig entfernen. Die Torte mit Limettenscheiben und Schalenstreifen verzieren.

kcal - 199

kj - 833

EW - 7,0

Fett- 14,6

KH - 9,8

BE - 0,8

### Melonen-Buttermilch-Torte

2 Ei + 1 Eigelb

Zutaten: (für 12 Stücke)

2 Eier

1 Eigelb

1 Prise Salz

50 g Diabetikersüße

abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone

40 Butter oder Margarine

70 g Mehl

1 EL Speisestärke

1 TL Backpulver

6 Blatt weiße Gelatine

800 g Wassermelonen-Fruchtfleisch

200 ml Buttermilch  
Saft von 1/2 Zitrone  
etwas flüssiger Süßstoff  
100 g Schlagsahne  
350 g Orangenmelonen-Fruchtfleisch  
20 g Diabetiker-Zartbitter-Schokolade

Außerdem:

Backpapier

Kugelausstecher

Zubereitung:

1. Eier trennen, Eiweiß und Salz steif schlagen. Die 3 Eigelbe, Diabetiker-süße und Zitronenschale aufschlagen, unter das Eiweiß rühren. Fett schmelzen lassen.
2. Biskuitmasse in einer am Boden mit Backpapier ausgelegten Springform (26 cm ) glatt streichen. Im heißen Ofen bei 200 C (Umluft: 175 C) ca. 20 Min. backen. Auskühlen lassen.
3. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Aus der Wassermelone mit einem Kugelausstecher je nach Größe ca. 20 Kugeln ausstechen. Übrige Wassermelone pürieren. 300 g Melonenpüree abmessen. Gelatine ausdrücken, auflösen und mit etwas Melonenpüree verrühren. Übriges Püree, Buttermilch und Zitronensaft verrühren, mit Süßstoff abschmecken. Gelatinegemisch zufügen, kalt stellen.
4. Sahne steif schlagen. Sobald die Creme zu gelieren beginnt, die Sahne unterheben. Springformrand oder Tortenring um den Tortenboden legen und die Creme auf dem Boden glatt streichen. Ca. 2 1/2 Std. kalt stellen.
5. Ogenmelone in dünne Spalten schneiden. Torte aus der Form lösen, mit Melonenspalten und -kugeln verzieren. Von der Schokolade mit einem Sparschäler kleine Röllchen abhobeln. Tortenrand und Oberfläche damit bestreuen. Bis zum Servieren kalt stellen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Backzeit: ca. 20 Min.

Wartezeit: ca. 3 Std.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

160 kcal / 670 kJ

Eiweiß: 4 g

Fett: 8 g

Kohlenhydrate: 19 g

BE: 1,5

Diese Zutaten können Sie austauschen:

Bereiten Sie den Teig mit 75 g Zucker statt mit Diabetikersüße zu. Süßen Sie die Melonencreme mit 75 g Zucker. Verzieren Sie die Torte mit fertig gekauften Schokospänen.

## FÜR 1 SPRINGFORM VON 20 CM

170 g Kirschen mit Süßstoff (aus dem Glas)  
130 g Mohn  
100 g Mandeln  
3 Eier  
100 g weiche Butter  
60 g Fruchtzucker  
1 TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange (ersatzweise 6 Tropfen Orangenöl)  
20 g Mehl  
1 Messerspitze Backpulver  
1 Prise Salz  
Butter für die Form

Zubereitung: 35 Min.

Backzeit: 45 50 Min.

Bei 12 Stück pro Stück ca.: 220 kcal/10 g KH

1. Die Kirschen zum Abtropfen in ein Sieb geben. Den Mohn in der Mohnmühle oder im Blitzhacker fein mahlen. Die Mandeln im Blitzhacker fein zerkleinern. Die Eier trennen. Form einfetten, Ofen auf 200 C vorheizen.

2. Die Butter mit dem Zucker schaumig rühren. Zuerst die Orangenschale und die Eigelbe unterrühren, dann Mohn und Mandeln. Mehl und Backpulver mischen, über den Teig sieben und unterrühren. Die Eiweiße mit dem Salz steif schlagen und mit einem großen Schneebesen unter den Teig ziehen.

3. Den Teig in die Form geben, glatt streichen. Die Kirschen darauf verteilen, leicht eindrücken. Im Ofen (Mitte, Umluft 180 ) 45 50 Min. backen. 10 Min. in der Form abkühlen lassen. Den Kuchen vorsichtig aus der Form lösen und auf dem Kuchengitter vollkommen abkühlen lassen.

Aus Backen für Diabetiker

## Mohntorte

4 Ei

für eine Springform 26 cm Ø.

100 g weiche Butter  
4 Eier, getrennt  
100 g Fruchtzucker

120 g feingemahlener Mohn  
Schale von Zitrone  
1 Msp. Zimtpulver  
1 gest. Teel. Backpulver  
200 g mit der Schale grobgeraspelte Äpfel

Butter und Zucker schaumig rühren. Die Eigelb nach und nach dazugeben.  
Diese Masse insgesamt 8 - 10 Minuten rühren.

Eine Springform am Boden mit Backpapier auslegen, die Wände fetten.

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Den Mohn mit Gewürzen und Backpulver mischen und unter die Ei-Butter-Masse rühren. Das Eiweiß sehr steif schlagen und zusammen mit den geraspelten Äpfeln unter den Teig heben.

Den Teig in die Springform füllen, glatt streichen und auf der zweituntersten Schiene backen. Nach 40 Minuten die Stäbchenprobe machen, eventl. noch 5 - 10 Minuten weiterbacken.

Einige Minuten in der Form auskühlen lassen, dann auf ein Gitter stürzen, das Backpapier abheben und auskühlen lassen. In Alufolie wickeln, einen Tag durchziehen lassen. Mit Sahnetupfen oder Puderzucker verzieren.

Achtung: Die Torte geht zuerst sehr hoch auf, senkt sich jedoch während des Auskühlens wieder ab.

Bei 12 Stücken hat 1 Stück 0,75 BE

Die Torte kann natürlich auch mit ganz normalem Zucker gebacken werden. Bei uns ist immer ziemlich schnell alle.

Naomi

Habe heute Deine oben beschriebene Torte gebacken, nur ein wenig geändert, da ich nicht wusste wohin, mit dem restlichen Mohn, der ja in solch einer Packung immer sind, bei mir waren es 250 g, habe ich Dein Rezept, einfach doppelt genommen, nur dann 200 g Vollrohrzucker, da ich keinen anderen im Haus habe, erst hatte ich ja die Befürchtung, der Teig geht nicht in die Form, von 26 cm, aber kein Problem, aber ich habe die ganze Form mit Backpapier ausgelegt, er sieht sehr gut aus, die Backzeit mit 45 min bei 180 C, habe mal mit Ober-+ Unterhitze gebacken, was ich sonst nicht mache.

Schönen Dank, eine schnelle + einfache Sache war es.

Mfg  
Hans

## Mürbeteigarte mit Joghurtcreme

1 Ei

Zutaten: (für 16 Stücke)

300 g Mehl

120 g Butter oder Margarine

50 g Diabetiker-Süße

1 Ei (Gr. M)

1 Prise Salz

1 Limette

9 Blatt weiße Gelatine

600 g Magerjogurt

etwas flüssiger Süßstoff

200 g Schlagsahne

400 g reines Melonenfruchtfleisch (ausgestochene Kugeln), z.B. Wassermelone, Honigmelone und

Ogenmelone

1 kg getrocknete Erbsen (zum Blindbacken)

evtl. Limettenscheiben und Zitronenmelisse

Zubereitung:

1. Mehl, kaltes Fett in Flöckchen, Diabetiker-Süße, Ei, Salz und 5-6 EL kaltes Wasser zu einem glatten Mürbeteig verkneten. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rund (32 cm Ø) ausrollen. Teig in eine gefettete Tarteform mit Heheboden (28 cm) geben, leicht andrücken. Boden einstecken. Ca. 30 Minuten kühl stellen.

2. Aus Backpapier einen Kreis (33-34 cm Ø) ausschneiden. Auf den Boden geben und Erbsen in die Form geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 20 Minuten auf unterster Schiene backen. Dann aus dem Ofen nehmen, Backpapier und Erbsen herausheben. Boden bei gleicher Temperatur ca. 12 Minuten weiterbacken. Auskühlen lassen.

3. Limette gründlich waschen und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und Saft auspressen. Gelatine einweichen. Jogurt, Limettensaft und Limettenschale verrühren. Mit Süßstoff abschmecken. Sahne steif schlagen. Gelatine ausdrücken und auflösen. Von der Herdplatte ziehen. 4-5 EL der Jogurtmasse tröpfchenweise in die geschmolzene Gelatine rühren. Unter ständigem Rühren in die restliche Jogurtcreme laufen lassen. 2-3 Minuten kühl stellen. Sahne portionsweise unterheben.

4. Boden aus der Form lösen und auf eine Tortenplatte setzen. Melonenkugeln auf dem Boden verteilen und die Jogurtcreme darüber geben. Torte ca. 3 Stunden kühl stellen. Evtl. mit Limettenscheiben und Zitronenmelisse verziert servieren.

Zubereitung: ca. 1 Stunde (ohne Wartezeit)

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

ca. 200 kcal

Fett: 12 g

Kohlenhydrate: 21 g davon 4 g Sorbit,  
anzurechnende BE: 1 3/4 BE

## Obsttörtchen

1 Ei

Für 4 Stück

Für den Teig:

100 g Mehl

40 g Diät-Backmargarine

1 TL Diabetiker-Streusüße (Fruchtzucker mit Aspartam)

1 Prise Salz

1 Msp. Zitronenschale

Fett für die Förmchen

Für den Belag:

4 TL gemahlene Mandeln

200 g Birnen, geschält, oder Kompottbirnen, ungesüßt

Milch

1 Ei

15 g Vanille-Pudding Pulver zum Kochen

2 TL Diabetiker-Streusüße

40 g TK- Himbeeren

1. Aus Mehl, Margarine, Diabetikersüße, Salz, Zitronenschale und 3-4 EL Wasser einen Teig kneten, 15 Min. ruhen lassen.

2. Den Elektro-Ofen auf 200 C vorheizen. Teig ausrollen, gefettete Förmchen damit auskleiden. Mandeln auf den Teigböden verteilen. Birnen in kleinen Stücken auflegen. Milch mit Ei, Puddingpulver und Diabetikersüße verrühren, in die Förmchen füllen. 30 Min. backen (Gas: Stufe 3), nach 20 Min. die gefrorenen Himbeeren zugeben.

Pro Portion: 6 g Eiweiß, 13 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 2,5 BE, 270 kcal/1130 kJ

## Quarkkuchen

2 Ei

80 g Butter o. Margarine

125 g Diabetikerzucker

2 Eier

0,5 Stange Vanille

500 g Magerquark

1 Päckchen Vanillesoßenpulver

0,5 TL Backpulver

1 Zitrone (Saft und abger. Schale)

3 Boskopäpfel

50 g Semmelbrösel

Fett mit Diabetikerzucker und dem Eigelb schaumig rühren. Das ausgeschabte Vanillemark, Quark, Soßenpulver und Backpulver zufügen und mit Zitrone abschmecken. Geschälte Äpfel klein schneiden, unterrühren und ganz zum Schluss mit dem sehr steifgeschlagenen Eiweiß mischen. Eine kleine Springform (20 cm Durchmesser) ausfetten, mit Semmelbröseln bestreuen und die Masse einfüllen. 30 Min. bei 140 C, dann weitere 60 Min. bei 190 C backen.

Ergibt etwa 8 Stück Kuchen zu je 13 g Eiweiß, 10 g Fett und 10 g Kohlenhydrate = 0,8 BE, 270 kcal

### Rhabarberkuchen mit Eierguss

3 Ei

200 g Mehl  
100 g Butter  
1 Ei  
60 g Diabetikerzucker  
1 TL Backpulver  
Zitronenschale  
750 g Rhabarber  
2 Eier, getrennt  
60 g Diabetikerzucker

Aus den angegebenen Zutaten einen Mürbeteig kneten und Boden sowie Rand einer gefetteten Springform damit auskleiden. Rhabarber putzen, in 3-4 cm lange Stücke schneiden und diese auf dem Teig verteilen. Im Ofen bei 200 C ca. 45 Min. backen. Für den Eierguss Eigelb mit Diabetikerzucker schaumig schlagen, Eischnee unterziehen. Diese Masse nach 30 Min. über den Rhabarber gießen und stocken lassen. Ergibt 12 Stück.

1 Stück: 5 g Eiweiß, 25 g Fett, 25 g Kohlenhydrate = ca. 2 BE, 1485 kJ = 355 kcal.

### Rhabarbertorte

2 Ei + 1 Eiweiß

1 kg Rhabarber  
1 Vanillestange  
flüssiger Süßstoff  
200 g Weizenmehl (1050)  
0,5 TL Backpulver  
130 g Diabetikerzucker  
2 Eier (Größe L)  
100 g Butter od. Margarine



125 g Quark (20% Fett)  
2-3 EL Vollmilch  
1 Eiweiß (Gew.-Kl. 3)  
25 g geriebene Mandeln

Rhabarber waschen, putzen, in Stücke schneiden. Mit 1/2 aufgeschlitzten Vanillestange ohne Wasser aufkochen, vom Herd nehmen. Vanille entfernen, Rhabarber süßen. Mehl mit Backpulver auf ein Brett sieben, in die Mitte Fett, 100 g Zucker, Eier geben. Zu einem glatten Teig verarbeiten. 30 Min. kühl stellen. Ausrollen, eine Tortenbodenform damit auslegen. In dem auf 180 C vorgeheizten Ofen 20-25 Min. backen. Den Quark mit der Milch verrühren, mit dem übrigen Vanillemark aromatisieren. Auf den Teigboden streichen und die Rhabarberstücke darauf verteilen. Eiweiß mit Zucker steif schlagen und Mandeln unterziehen, in einen Spritzbeutel füllen, die Torte gitterförmig verzieren. Unterm Grill kurz bräunen.

12 Stücke zu je: 6 g Eiweiß, 6 g Fett, 22 g Kohlenhydrate = 1,8 BE, 215 kcal/ 905 kJ

Tipp: Die übriggebliebenen Tortenschnitten einzeln einfrieren.

## Schwarzwälder Torte

5 Ei

### Zutaten

5 Eigelb  
40 g Sorbit  
2 g Süßpulver  
60 g Geriebene Mandeln  
15 g Kakaopulver  
50 g Mehl  
1 Msp. Backpulver  
30 g Flüssige Butter  
5 Eiweiß  
50 g Kirschsafft ohne Zucker  
1 El. Kirschwasser  
100 g Halbrahm (25%)  
30 g Halbierte, ungezuckerte  
Dosenkirschen

### Zubereitung

Eigelb, Sorbit und Süßpulver schaumig schlagen.  
Kakaopulver und Mehl darüber sieben und zusammen mit Mandeln, Backpulver und flüssiger Butter in den Teig einarbeiten.  
Eiweiß steif schlagen und unter den Teig ziehen.  
Die Masse in eine mit Backfolie ausgelegte Springform (20 cm Durchmesser) füllen

und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad backen.  
Nach dem Erkalten die Torte einmal quer durchschneiden.  
Kirschsafft und Kirschwasser mischen und die Tortenteile tränken.  
Halbrahm sehr steif schlagen.  
Die untere Tortenhälfte mit Dosenkirschen und mit drei Viertel der Rahm-  
menge belegen. Die andere Tortenhälfte auf den Boden setzen und das  
Ganze mit dem restlichen Rahm bestreichen

## Sommerliche Quarktorte

3 Ei

Teig: 75 g Weizenmehl,  
1 Messerspitze Backpulver,  
20 g Sionon-Diabetiker-Süße,  
30 g weiche Margarine,  
1 Prise Salz,  
1 Eigelb

Füllung:  
4 Blatt Gelatine, weiß,  
Wasser zum Einweichen,  
500 g Magerquark,  
50 g Sionon-Diabetiker-Süße,  
100 ml fettarme Milch,  
abgeriebene, unbehandelte Zitronenschale.  
2 Eiklar

Belag: 300 g frische Pfirsiche, vorbereitet

Zum Verzieren: 10 g Sionon-Zartbitter-Schokolade

Gesiebtes Mehl mit restlichen Zutaten zu einem Teig verkneten, auf einem  
gefetteten Springformboden ( & 22 cm) ausrollen. Mit einer Gabel mehr-  
mals einstechen. Backen.

Strom: 200 C - 225 C Gas: Stufe 4 - 5 Backzeit: Etwa 15 Minuten

Gebäckboden vom Formenboden lösen, auf eine Tortenplatte stellen.

Springformring mit Pergamentpapier auslegen, um den Gebäckboden stel-  
len. Gelatine in kaltem Wasser einweichen und 10 Minuten quellen lassen.

Quark mit Sionon-Diabetiker-Süße, Milch und Zitronenschale verrühren.

Eiklar steif schlagen. Gequollene Gelatine ausdrücken, unter Erwärmen  
auflösen, in die Quarkmasse rühren. Eischnee unterheben, auf den Ge-  
bäckboden füllen, glatt streichen und kühlen.

Pfirsiche einige Minuten in kochendes Wasser legen, damit sich die Haut  
gut abziehen lässt, dann in Spalten schneiden. Formenring und Perga-  
mentpapier entfernen. Mit Pfirsichspalten und geschabter Schokolade ver-  
zieren.

Ergibt 12 Portionen.

Eine Portion enthält: 9 g Kohlenhydrate, davon 0,3 g Zuckeraustauschstoff Fructose, 10 g Eiweiß, 3 g Fett, 6 g Zuckeraustauschstoff Sorbit, 539 kJ (127 kcal), ca. 1 BE

### Waldbeer-Topfentorte

11 Ei+ 25 g Eigelb

Zutaten: (für 12 Stück)

Für den Teigboden:

350 g Weizenmehl

150 g Fruchtzucker

80 g Erdnussbutter

80 g Butter

2 Eier, Größe 2

Salz

Zitrone

Für die Topfenmasse:

550 g Magertopfen

9 Eier

130 g Fruchtzucker

80 g Weizenpuder

100 g Butter

30 g Milch

Salz

Zitrone

Für die Vanillecreme:

1/4 l Milch

40 g Fruchtzucker

30 g Weizenpuder

25 g Eigelb

Vanille

Für den Belag:

400 g Waldbeeren

Diabetiker- Agar-Agar

Mandeln, geraspelt

Zubereitung:

Für den Teig das Mehl auf ein Brett häufen und in der Mitte eine Mulde formen. In diese den Fruchtzucker, ein ganzes Ei, den Eidotter, eine Prise Salz und den Abrieb einer Zitrone geben.

Mit der feingeschnittenen Erdnussbutter und Butter zu einem festen Mürbteig kneten. Den Teig nun für mindestens zwei Stunden an einem kühlen Ort rasten lassen. Dieses Rezept ist für zwei Tortenböden. Die Hälfte des Mürbteigs ca. 3 mm ausrollen und eine Tortenform mit 28 cm Durchmesser damit belegen. Den Teig mit einer Gabel einstechen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 C 10 Minuten ausbacken.

Die Hälfte des Mürbteigs ca. 3 mm ausrollen und eine Tortenform mit 28 cm Durchmesser damit belegen. Den Teig mit einer Gabel einstechen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C 10 Minuten ausbacken.

Für die Topfenmasse den Magertopfen mit den Eidottern, der Milch, einer Prise Salz und der Schale einer abgeriebenen Zitrone verrühren.

Das Eiklar mit dem Fruchtzucker schlagen und vorsichtig unter die Topfenmasse heben. Zum Schluss die flüssige Butter und den Weizenpuder einrühren. Auch die Topfenmasse ist für zwei Waldbeertopfentorten gedacht. Den Mürbteig nun mit süßen Diabetikerbröseln bestreuen. Die Tortenform füllen und bei 180°Cca. 35 Minuten lang ausbacken.

Für die Vanillecreme zwei Drittel der Milch mit dem Fruchtzucker und dem Vanillemark aufkochen. In die restliche kalte Milch den Weizenpuder und das Eigelb einrühren.

Diese Mischung in die heiße Milch einrühren und das ganze nochmals kurz aufkochen lassen. Die ausgekühlten Tortenböden mit der Vanillecreme bestreichen und mit den Waldbeeren belegen. Mit Diabetiker Agar-Agar das Ganze bestreichen. Zum Schluss den Tortenreifen entfernen und den Rand mit geraspelten Mandeln bestreuen.

Brenn- und Nährwerte pro Stück:

543 kcal / 2275 kJ

Eiweiß: 20 g

Fett: 23 g

Kohlenhydrate: 63 g

anzurechnende BE: 4,5

## Zitronen-Joghurt-Torte

3 Ei

Eine Torte, cremig leicht, die schmeckt wie vom Konditor, jedoch weder das Kalorien- noch das BE- Konto schwer belastet. Außerdem lässt sie sich gut auch portionsweise einfrieren.

FÜR DEN BODEN.

2 große Eier

1 EL flüssiger Süßstoff

60 g Mehl

Fett für die Form, 26cm

FÜR DIE FÜLLUNG:

8 Blatt weiße Gelatine

750 g Natur-Joghurt

250 g Magerquark

2 Zitronen (unbehandelt)

50 g Diabetiker-Süße

250 ml Schlagsahne

#### FÜR DIE DEKORATION:

2 Zitronen (unbehandelt)

1 EL flüssiger Süßstoff

4 Blatt weiße Gelatine

1. Eigelb mit 2 EL heißem Wasser schaumig schlagen, mit Eischnee und untergehobenem Mehl in der gefetteten Form backen.

2. Für die Füllung Gelatine einweichen und auflösen. Mit Joghurt, Quark, abgeriebener Zitronenschale und Zitronensaft sowie Diabetiker-Süße verrühren. Wenn die Creme zu gelieren beginnt, die geschlagene Sahne unterheben. Biskuit auf eine Tortenplatte legen, den Springformrand umgedreht darüber befestigen. Die Creme einfüllen.

3. Dünne Zitronenscheiben in 100 ml Wasser mit Süßstoff 5 Min. sieden, vom Feuer nehmen. Eingeweichte Gelatine darin auflösen. Abgekühlt auf die Torte legen, über Nacht kalt stellen.

Ergibt 12 Stücke je Portion: 180 kcal/755kJ, 9 g Eiweiß, 10 g Fett 12 g KH, 1 BE

## Waffeln

### Buttermilchwaffeln

2 Ei

Hallo,

hier habe ich auch noch ein einfaches Waffelrezept mit Buttermilch, das u.a. auch für Diabetiker sehr gut geeignet ist.

Zutaten:

50 g Butter oder Margarine

2 Eier

2 TL Süßstoff, flüssig

abgeriebene Zitronenschale

120 g Vollkornweizenmehl

1/2 TL Backpulver

1/8 l Buttermilch

Zubereitung:

Fett schaumig schlagen, Eier, Süßstoff, Zitronenschale dazu geben, Mehl mit Backpulver mischen und über die Zutaten sieben. Die Buttermilch dazu geben und verrühren. Den Teig ca. 10 Min. ruhen lassen. Waffeleisen erhitzen und die Waffeln backen.

Das Rezept ergibt 6 Stück.

Gruß

Susanne

## Knusprige Waffeln

2 Ei

50 g Diätmargarine  
2 Eier  
1 Prise Salz  
2 TL flüssiger Süßstoff  
abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone  
120 g Mehl Typ 1050  
1/2 TL Backpulver  
1/8 L Buttermilch  
Fett für das Waffeleisen

Teig rühren, 10 min. ruhen lassen, Waffeln backen. Ergibt 6 Waffeln.

Gesamtrezept = 6 BE

1 Waffel = 1 BE

## Mohnwaffeln

3 Ei

1 Stück enthält:  
296 Kilokalorien/  
1236 Kilojoule  
6 g Eiweiß  
17 g Fett  
29 g Kohlenhydrate (davon 15 g Fruchtzucker)  
2 g Ballaststoffe  
1 BE

Zutaten für 8 Stück:

100 g Butter oder Diätmargarine,  
150 g Weizenmehl,  
1 Msp. Backpulver,  
150 ml Milch,  
120 g Fruchtzucker,  
1 Prise Salz,  
3 Eier,  
2 EL gemahlener Mohn,  
1 EL Sonnenblumenöl zum Ausbacken

Zubereitungszeit: etwa 55 Minuten

Das Fett in Stücke schneiden und in einem Topf bei milder Hitze langsam schmelzen lassen.

Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Backpulver mischen. Die Milch dazugießen und mit den Quirlen des Handrührgerätes vermengen. Zucker, Salz und Eier zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Zum Schluss das abgekühlte, aber noch flüssige Fett und den Mohn untermischen. Den Teig dann 20 Minuten ruhen lassen.

Das Waffeleisen auf der mittleren Stufe vorheizen. Beide Seiten dünn mit Öl bestreichen. Ein bis zwei Kellen Waffelteig auf die untere Seite gießen. Das Waffeleisen schließen und die Waffel 4 bis 5 Minuten backen.

Nacheinander aus dem restlichen Teig goldgelbe Waffeln backen.

#### Tipp

Gut dazu passt ein Sauerkirschkompott: Verwenden Sie dafür 350 g Sauerkirschen, die Sie mit einer Zimtstange und einigen Spritzern flüssigen Süßstoff aufkochen und kurz köcheln lassen. Das abgekühlte Kompott wird zu den heißen Waffeln serviert.

### Quarkwaffeln

160 g Mehl  
5 g Hefe  
15 g Butter oder Margarine  
80 g Magerquark  
20 g Diabetiker Zucker  
1 Prise Salz  
1 Msp. Zimt  
etwas abgeriebene Zitrone  
250 ml Vollmilch

Aus den Zutaten einen dünnflüssigen Quarkhefeteig herstellen und ca. 1 Stunde gehen lassen. Waffeleisen mit etwas Öl bepinseln und etwa 10 Waffeln abbacken. Nach Belieben mit Zimt bestäuben.

1 Waffel enthält: 5 g Eiweiß, 3 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 1 BE, 110 kcal

LG Sofi

## Sandwaffeln

8 Stück Herzchenwaffeln von je 50 g

Pro Stück:

1153 Joule/250 Kalorien

3 g E,

14 g F,

28 g KH

2 1/2 BE

125 g Butter oder Diätmargarine

50 g Diabetikersüße

50 g Fruchtzucker

2 Eier (Gew. Kl. 3) feingeriebene Schale von 1/4 ungespritzten Zitrone

100 g Weizenmehl Type 405

50 g Speisestärke

1 Msp. Backpulver

1 EL Zitronensaft

Für diesen feinen Waffelteig das zimmerwarme Fett mit Zucker, Süßstoff, Eiern und Zitronenschale mit Hilfe des Elektroquirls gut schaumig schlagen. Dann das mit Stärke und Backpulver gesiebte Mehl sowie den Zitronensaft unterrühren. Ein Waffeleisen gut aufheizen, mit einer Speckschwarte ausfetten. Nacheinander goldbraune Herzchenwaffeln backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen und nach Möglichkeit sogleich verspeisen.

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige

Zusammen gestellt , von Renate1 [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de) 16.07.2004

[www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 25.11.2004 erstellt