

Kuchen o Ei & o Kuh Milch , Diabetiker

Index

Gebäck	2
Kuchen	13
PS.....	26

Inhaltsverzeichnis

Kuchen o Ei & o Kuh Milch , Diabetiker.....	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Gebäck	2
Aachener Printen	2
Adventsherzen und Sterne	3
Aprikosenkugeln	3
Belgische Orangenplätzchen.....	4
Bunte Gewürztaler	5
Erdnuss-Hafer-Plätzchen.....	6
Heidesand.....	7
Mandelspekulatius.....	8
Marmorplätzchen	9
Spekulatius Wollmerstedt	9
Terrassen	11
Vanillekipferl I	12
Vanillekipferl II	12
Kuchen	13
Apfel Birnen Strudel	13
Apfelstrudel , Klassisch.....	14
Apple Crumble.....	15
Aprikosenkuchen Versunkener	16
Biskuitboden für Obstkuchen	17
Buchweizenkuchen.....	17
Fruchtzuckerglasur.....	18
Guss für Obstkuchen	19
Hafer-Nuss-Schnitten	19
Heidelbeere-Muffeins.....	20
Heidesand.....	20
Joghurt - Törtchen mit Früchten	21
Rhabarber Strudel.....	22
Spinatkuchen	23
Streusel.....	24

Strudel -Apfel-Birnen.....	24
Strudel Rhabarber.....	25
PS.....	26

Gebäck

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.

Adventsherzen und Sterne

Zutaten: (Ergibt ca. 20 Stück)

Mürbeteig:

150 g Weizenmehl (Type 405),
50 g feingemahlene Mandeln,
50 g SCHNEEKOPPE Fruchtzucker,
125 g Butter oder Diätmargarine,
etwas Mehl zum Ausrollen,
1 EL Diabetiker-Süße zum Bestreuen,
ca., 50 g SCHNEEKOPPE Hagebutten-Konfitüre

Zubereitung :

Aus den Teigzutaten und 1-2 Ei, kaltem Wasser rasch einen Mürbeteig kneten und in Folie gewickelt 30 Minuten kalt stellen. Den Teig kurz durchkneten und auf wenig Mehl 2 mm dünn ausrollen. Etwa 40 Herzen und Sterne ausstechen. Aus der Hälfte der Plätzchen ein kleines Herz bzw. einen kleinen Stern ausstechen. Plätzchen auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Umluft 150_ Grad, Gas Stufe, etwa 10 Minuten backen. Nach dem Backen die ausgestochenen Plätzchen mit Diabetiker-Süße bestreuen.

Die ganzen Plätzchen mit Konfitüre bestreichen und mit den ausgestochenen Plätzchen zusammensetzen.

Brenn- und Nährwerte pro Stück:

Brennwert 94 kcal (392 kJ)
Eiweiß 1 g
Kohlenhydrate 7 g
davon Fruktose 3 g
Fett 6 g
anzurechnen de KH = 0, 6 BE

Aprikosenkugeln

Zutaten:

150 g Weizenmehl (Type 405)
50 g feingemahlene Mandeln
50 g Fruchtzucker
100 g Butter / Margarine

1 EL Sonnenblumenöl
Mark von 1 Vanilleschote
70 g Diät-Aprikosenkonfitüre zum Füllen

Zubereitung

Mehl, Mandeln, Fruchtzucker, Fett in Flöckchen, Sonnenblumenöl und Vanillemark zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen. Teig nochmals durchkneten und 35 kleine Kugeln formen. Dann flachdrücken und mit etwas Abstand auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche setzen. In jede Kugel mit dem Kochlöffelstiel eine kleine Vertiefung drücken. Plätzchen nacheinander im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175°C / Umluft: 150°C, Gas, Stufe 2) ca. 12 Min. goldgelb backen. Konfitüre aufkochen und glatt rühren und die warmen Kugeln damit füllen.

Zubereitungszeit:

ca. 50 Min (ohne Wartezeit) Arbeitszeit ca. 40 Min.

Pro Kugel ca. 50 kcal/210 kJ/0,5 BE.

Belgische Orangenplätzchen

Das Hirsemehl gibt diesem Gebäck eine sandige Beschaffenheit.

Zutaten für 1 Backblech (27 Stück):

100 g Weizenvollkornmehl
20 g Hirse fein gemahlen
90 g weiche Butter oder ungehärtete Diätmargarine
48g Fruchtzucker
1 TL geriebene Schale von 1 unbehandelten orange
1 EL frisch gepresster Orangensaft

Zum AUSFORMEN:

1 EL Orangensaft

Das Weizenvollkornmehl mit dem Hirsemehl mischen.

Butter und Zucker 1 Minute cremig rühren, dann die Orangenschale und den -saft dazugeben und die Masse weitere 3 Minuten rühren.

Rasch die Mehlmischung unter die Buttermasse rühren. Den Teig abgedeckt 1 Stunde kühl stellen.

Ein Backblech einfetten. Den Backofen auf 200 C vorheizen.

Aus 10 g Teigmasse Kugeln formen und mit etwas Abstand auf das Blech setzen.

Mit einer Gabel, die immer wieder in Orangensaft getaucht wird, über Kreuz die Kugeln flachdrücken. Dabei entsteht ein Waben-Muster.

Bei 200 C die Orangenplätzchen 12-14 Minuten goldgelb backen.

Vorsichtig vom Blech lösen, sie brechen leicht. Die Orangenplätzchen auf einem Gitter auskühlen lassen und in einer Gebäckdose aufbewahren.

2,7 Plätzchen entsprechen 1 BE.

Nährwert für 1 Orangenplätzchen:

Eiweiß: 0,5 g - Fett: 3 g - KH: 4,5 g - BE: 0,35 - KJ: 193/Kcal: 46

Nährwert des ganzen Rezepts:

Eiweiß: 14 g - Fett: 77 g - KH: 122 g - BE: 10 - KJ: 5209/Kcal: 1245

Tipp:

Der feine Orangengeschmack dieses Gebäcks wird noch intensiver, wenn Sie 1 Stück Orangenschale mit in die Keksdose legen.

Weihnachtliches backen für Diabetiker von Claudia Latzel

Bunte Gewürztaler

36 Stück oder 470 g

Pro 2 Stück oder 27 g:

804 Joule/200 Kalorien

3 g E,

10 g F,

12 g KH

1 BE

125 g Butter oder Diätmargarine

50 g Fruchtzucker

1 TL flüssiger Süßstoff

150 g geriebene Haselnüsse

150 g Weizenmehl Type 405 oder je 75 g Type 405 und Type 1050

feingeriebene Schale von 1/2 ungespritzten Zitrone

1/2 TL Zimt,

1 Msp. Nelken
1 Pr. Muskat
40 g Mandelstifte
5 Belegkirschen

Das weiche Fett mit Zucker und Süßstoff schaumig rühren. Die Haselnüsse und das mit den Gewürzen gemischte Mehl nach und nach zufügen. Gut kirschgroße Kugeln formen. Auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech legen. Jeweils mit 3 Mandelstiften garnieren. In die Mitte ein Stückchen Kirsche drücken. Auf der obersten Schiene im vorgeheizten Backofen bei 200 C in 15 bis 20 Minuten backen. Abkühlen lassen und bis zum Verzehr in verschließbare Dosen packen.

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige

Erdnuss-Hafer-Plätzchen

Portionen etwa 55 Stück

Zutaten

125 g weiche Butter/ Margarine
75 g brauner Zucker
1 Vanilleschote
125 g kernige Haferflocken
75 g Weizen-Vollkornmehl
1 Teel. Backpulver
100 g ungesalzene Erdnusskerne

Zubereitung

des Handrührers cremig schlagen. Haferflocken, Mehl und Backpulver unterrühren. Erdnusskerne mit einem Teigschaber unterheben. Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad, Umluft 150 Grad, Gas Stufe 2 etwa zehn bis 15 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter erkalten lassen und in einer gut schließenden Dose aufheben.

Tipps

Für Diabetiker:

Den braunen Zucker durch 75 Gramm Fruchtzucker und 50 Gramm Diabetiker-Süße ersetzen. Die Backzeit beträgt etwa 18 Minuten. Die Kekse sind allerdings nicht ganz so knusprig, weil der Fruchtzucker sofort Luftfeuchtigkeit anzieht. Wenn Sie die Plätzchen in einer Dose aufheben, eventuell vor dem Servieren bei 175 Grad, Umluft 150 Grad, Gas Stufe 2 fünf Minuten aufbacken, so werden sie wieder

knusprig.

(Etwa 40 Stück; pro Stück ca. 45 Kalorien, 3 g Fett; 3 Plätzchen haben ca. 1 BE.)

Nährwerte

pro Stück ca. 45 Kalorien, 3 g Fett

Heidesand

Zutaten für 42 Plätzchen:

125 g weiche Butter / Margarine

60 g Fruchtzucker

1 Msp Vanillezucker

60 g geschälte Mandeln, mehlfein gemahlen

170 g Weizenvollkornmehl

Die Butter schaumig schlagen. Fruchtzucker und Vanille zugeben und weiterrühren, bis die Masse hell und cremig ist. Die Küchenmaschine oder das Handrührgerät abstellen. Mit kalten nassen Händen rasch die Mandeln und das Mehl mit der Butter verkneten. Ist der Teig zu trocken, die Hände mehrmals mit kaltem Wasser befeuchten. Der Teig muss nun leicht formbar sein, darf aber nicht mehr kleben.

Den Teig wiegen, halbieren und 2 Rollen a 21 cm formen. Die Teigstränge in Pergamentpapier einschlagen und 30-60 Minuten in den Kühlschrank legen.

Das Blech einfetten. Den Backofen auf 160 C vorheizen.

Die Teigstränge in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Teigscheiben an den Kanten etwas rund drücken und auf das Blech setzen. Die Plätzchen mit einer Gabel etwas flachdrücken, dabei entsteht ein hübsches Rillmuster.

Den Heidesand bei 160 C 18-20 Minuten goldbraun backen. Prüfen Sie immer wieder nach, damit die Plätzchen nicht zu dunkel werden. Beim Anbrechen der Plätzchen darf in der Mitte noch ein kleiner weicher Kern sein, da das Gebäck noch etwas nachgart.

Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Den Heidesand in einer gut schließenden Dose aufbewahren.

3 Plätzchen entsprechen 1 BE.

Nährwert für 1 Heidesand:

Eiweiß: 1 g - Fett: 3 g - KH: 4 g - BE: _ KJ: 205/Kcal: 49

Nährwert des ganzen Rezepts:

Eiweiß: 31 g - Fett: 140 g - KH: 168 g - BE: 14 - KJ: 8612/Kcal: 2058

Weihnachtliches backen für Diabetiker von Claudia Latzel

Mandelspekulatius

Spekulatius kann mit Förmchen ausgestochen oder mit Modeln geformt werden. Dafür die Modeln mit Vollkornmehl ausstäuben. Den Teig in kleinen Portionen auswellen und die Teigstücke in die Modeln drücken, den überstehenden Teig abschneiden. Die Teigfiguren auf das Blech stürzen. Diese Spekulatiusfiguren eignen sich auch sehr gut als Weihnachtsbaumbehang! Dabei beachten: Zum Aufhängen den Spekulatius vor dem Backen mit einem Loch versehen.

Zutaten für 1 1/2 Backbleche:

200 g Weizenvollkornmehl

3 TL Spekulatiusgewürz

60 g Fruchtzucker

1 Msp Vanillepulver

1/2 TL geriebene Zitronenschale

1 Msp Vollmeersalz

110 g kalte Butter oder ungehärtete Diätmargarine

4 EL kaltes Wasser

Zum AUSSTREUEN DER BACKBLECHE:

50 g Mandelplättchen

Mehl, Spekulatiusgewürz, Fruchtzucker, Vanille, Zitronenschale und Salz mischen. Die Butter klein würfeln und zusammen mit dem Wasser rasch mit der Mehlmischung zu einem glatten Teig verkneten. Den Mürbeteig zugedeckt 1 Stunde an einem kühlen Platz ruhen lassen.

Den Backofen auf 180 C vorheizen. Die Backbleche gleichmäßig mit den Mandeln bestreuen.

Die Arbeitsfläche dünn mit Vollkornmehl bestäuben und darauf den Teig unter Folie messerrückendick auswellen. Verschiedene Formen ausstechen und auf das Blech setzen. Oder wie oben beschrieben den Teig mit Modellen formen und aufs Blech stürzen. Bei 180_C die Spekulatius 14-15 Minuten hellbraun backen. Vorsichtig vom Blech heben und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

26 g Spekulatius entsprechen 1 BE.

Nährwert für 26 g Spekulatius:

Eiweiß: 2 g - Fett: 8 g - KH: 12 g - BE: 1 - KJ: 567/Kcal: 132

Nährwert des ganzen Rezepts:

Eiweiß: 34 g - Fett: 123 g - KH: 184 g - BE: 15 - KJ: 8218/Kcal: 1977

Tipp:

Spekulatiusgewürz können Sie sich selbst mischen aus 2 TL Zimtpulver, 1/4 TL Kardamom, 1 Msp gemahlene Nelken und 1 Msp Muskatblüte.
Weihnachtliches backen für Diabetiker von Claudia Latzel

Marmorplätzchen

(7 4/5 BE)

125 g Weizenmehl, Type 550,
1/2 TL Backpulver,
60 g Fruchtzucker,
2 TL Wasser,
75 g Vitaquell,
1 gestrichener EL Kakao

Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Grube drücken. Fruchtzucker mit dem Wasser verrühren, in die Grube gießen und mit etwas Mehl zu einem Brei verrühren. Das Vitaquell in Flöckchen darüber verteilen und nun alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten. Diesen auf ein bemehltes Brett legen, ein Drittel des Teiges mit dem Kakao verarbeiten. Aus dem hellen Teig eine Rolle formen, diese mit dem Nudelholz plattdrücken, in die Mitte eine Rolle aus dem dunklen Teig legen und mit dem weißen Teig umhüllen. Die Rolle 1/2 Stunde kalt stellen. Danach in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem gefetteten Blech im vorgeheizten Rohr backen.

Backhitze: 200_ C, Backzeit: ca. 15 Minuten.

Aus dem Buch: Bäckereien und Süßspeisen für Diabetiker

Spekulatius Wollmerstedt

Zutaten:

für 1,5 kg Gebäck:

875 g Weizenmehl, Type 405
100 g Farinzucker (Kandisfarin)
200 g "Raffinesse" von Natreen (Streuzyucker mit Süßstoff)
flüssiger Süßstoff
15 bis 20 g Zimt
15 g Koriander, gemahlen
8 g Kardamom
3 g Muskat
3 g Nelken
60 g Orangeat (fein gehackt)

100 g Schweineschmalz

200 g Butter oder Margarine
1 Fläschchen Buttervanilleöl
5 g Pottasche
75 ml Milch, 1,5 % Fett

Mehl, Zucker, Gewürze gut vermischen.

Butter und Schmalz in Flocken darauf verteilen, Pottasche in der Milch auflösen und dazugeben.

Alles gut verkneten. Wenn der Teig zu trocken ist, etwas Mineralwasser zugeben.

Den Teig mindestens 24 Stunden zugedeckt an einem kühlen Ort ruhen lassen.

Vor der Weiterverarbeitung nochmals durchkneten.

Den Teig in ein Holz-Spekulativs-Modell drücken (Modell evtl. leicht mit Mehl ausstäuben), den überstehenden Teig abschneiden (Sägemesser oder Brotmesser) und den Spekulativs aus dem Modell schlagen (oder umgekehrt: Modell in den Teig drücken und Spekulativs abschneiden - dafür braucht man aber etwas Kraft).

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Backen bei 180 Grad, etwa 10 bis 15 Minuten, je nach Größe und Dicke der Spekulativs.

Nährwerte vom Gesamtrezept:

Das ganze Rezept enthält:

97 g E, 276 g F, 726 g KH, 58 BE, 69 KE, 35 g Ba, 530 mg Chol, 65 mg Na,

1090 mg K, 760 mg Ph, 5.775 kcal, 23.100 kJ

Ein Spekulativs (5 g) enthält:

1 g E, 1 g F, 3 g KH, 0,2 BE, 0 g Ba, 2 mg Chol, 0,3 KE, 0 mg Na, 4 mg K,

3 mg Ph, 25 kcal, 100 kJ

Diabetes Journal 12-2001; Marie-Luise Kohnhorst

Terrassen

Zutaten für 2 Backbleche (32 Stück):

40 g Mandeln
100 g kalte Butter oder ungehärtete Diätmargarine
160 g Weizenvollkornmehl
48 g Fruchtzucker
Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone
4-5 EL kaltes Wasser oder Milch

FÜR DIE FÜLLUNG:

100 g Aprikosen- oder Johannisbeermarmelade (mit Zucker gesüßt)

Die Mandeln fein mahlen.

Die Butter klein würfeln. Mit einem großen Messer Butter, Mandeln, Mehl, Zucker, Zitronenschale und Wasser zu Streuseln hacken. Dann mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten. Den Mürbeteig abgedeckt 30 Minuten kühl stellen.

Den Backofen auf 180 C vorheizen.

Die Arbeitsfläche leicht mit Vollkornmehl bestäuben und darauf den Teig unter Folie (am besten portionsweise) 2--3 mm dick auswellen. 32 Plätzchen mit 4,5 cm 8 und 32 Plätzchen mit 4 cm 8 ausstechen und auf das Blech legen.

Die Plätzchen bei 175 C 14-15 Minuten hellbraun backen. Die Rückseite der kleinen Plätzchen noch heiß mit der Marmelade bestreichen und auf die größeren setzen.

Die Terrassen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Luftdicht verschlossen aufbewahren.

2 Terrassen entsprechen 1 BE.

Nährwert für 1 Plätzchen:

Eiweiß: 1 g - Fett: 3 g - KH: 6 g - BE: 0,5 - KJ: 243/Kcal: 58

Nährwert des ganzen Rezepts.

Eiweiß: 26 g - Fett: 108 g - KH: 197 g - BE: 16 - KJ: 7799/Kcal: 1864

Variante:

Wenn Sie den Mürbeteig mit 3/4 TL Zimtpulver und 1 guten Msp gemahlener Nelken würzen, können Sie Linzer Kränzchen zubereiten. Dafür 64 Plätzchen a 4,5 cm 8 ausstechen und in der Mitte der Plätzchen ein kleines Loch ausstechen (z. B. mit einem Apfelausstecher). Die Ringe wie oben backen und jeweils zwei mit Marmelade füllen. Nährwert wie Terrassen.
Weihnachtliches backen für Diabetiker von Claudia Latzel

Vanillekipferl I

135 g Mehl 9 BE
100 g Butter / Margarine
50 g geriebene Mandeln
24 g Staubzucker 2 BE
Zubereitung wie oben. Die warmen Kipferl mit Streukandisin „anzuckern“.

1 BE = ca. 5 Kipferl

oder
240 g Weizenvollkornmehl 20 BE
150 g Diätmargarine
100 g geriebene Mandeln
5 g Streukandisin
6 EL Wasser

Mehl mit Streukandisin und Mandeln mischen, mit Margarine abbröseln und mit Wasser zu einem Teig verarbeiten. Den Teig rasten lassen und bei 150 Grad ca. 10 - 15 Minuten backen.
Ev. die noch heißen Kipferl in Streukandisin wälzen
1 BE = ca. 6 Kipferl

Vanillekipferl II

(ergibt ca. 40 Stück)

125 g Weizenmehl (1700)
100 g Margarine o. Butter
80 g Diabetikerzucker
80 g Mandeln, geschält, gemahlen
1 abgeriebene Zitronenschale
0,5 Vanillestange

Alle Zutaten auf ein Backblech geben und zu einem glatten Teig verkneten. 1 Std. im Kühlschrank kalt stellen. Dann aus dem Teig eine lange Wurst formen, davon 2 cm lange Stücke abschneiden und zu kleinen Hörnchen (Kipferln) formen. Auf ein gut gefettetes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen 10 Min. bei 180 °C blass abbacken. Noch heiß in selbst hergestelltem Vanillezucker wälzen. (Diabetikerzucker mit dem Mark der Vanilleschote mischen.)

1 Kipferl hat: 3 g Fett, 2 g Kohlenhydrate, 50 Kalorien, 6 Stück = 1 BE.

Tipp: Für Vorrat an echtem Vanillezucker für Diabetiker:

In ein gut verschließbares Glas Zuckeraustauschstoff und 1-2 aufgeschnittene

Vanilleschoten geben und einige Zeit stehen lassen.

Kuchen

Apfel Birnen Strudel

Zutaten:

(Ergibt 14 Stücke)

Strudelteig:

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

Füllung:

je 500 g säuerlich 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,
1/2 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 zwischendurch mit Backpapier abdecken, wenn er zu dunkel werden sollte. Den abgekühlten Strudel mit Diabetiker-Süße bestreuen.

Brenn- und Nährwerte pro Stück:

Brennwert 136 kcal (568 kJ)
Eiweiß 2 g
Kohlenhydrate 19 g
davon Fruktose 2 g
Fett 6 g
anzurechnende KH = 1, 6 BE

Apfelstrudel , Klassisch

Für 14 Stücke

Strudelteig:

230 g Weizenmehl

30 ml Schneekoppe Sonnenblumenöl

1/2 TL Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor

Füllung:

5 Schneekoppe Zwieback

900 g säuerlich Äpfel (z. B. Boskop)

30 g Haselnusskerne

Saft und Schale von 1 unbehandelten Zitrone

2-3 EL Schneekoppe Diabetiker-Süße

1 TL Zimtpulver

40 g Butter oder Diätmargarine

Zubereitungszeit 90 Minuten

1. Mehl, Sonnenblumenöl, Meersalz und 110 Milliliter lauwarmes Wasser zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie einwickeln und etwa 30 Minuten ruhen lassen.

2. Zwieback fein zerkrümeln. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und die Viertel in Scheibchen schneiden.

3. Haselnüsse klein hacken. Mit Äpfeln, Zitronensaft und -schale, Diabetiker-Süße, Zimt und Zwiebackbröseln mischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 225 ° (Umluft 200 °C, Gas Stufe 4) vorheizen.

4. Den Teig auf wenig Mehl dünn ausrollen. Über die Handrücken zu einem Rechteck ausziehen, auf ein Küchentuch legen. Das Fett zerlassen. Den Teig mit der Hälfte bestreichen.

5. Die Füllung als Strang mit etwas Abstand zum Rand auf eine Längsseite geben. Den Strudel von der belegten Seite her aufrollen, mit restlichem Fett bepinseln und auf das Backblech geben. Im Backofen 25 bis 30 Minuten backen. Eventuell zwischendurch mit Backpapier abdecken.

Pro Stück

715/171 kJ/kcal

3 g Eiweiß

7 g Fett

23 g Kohlenhydrate

3 g Ballaststoffe

2 BE

Zwieback zum Zerkrümeln am besten in einen Gefrierbeutel geben und mit der Kuchenrolle nach Belieben fein zerkrümeln Den Apfelstrudel möglichst heiß mit Sahne oder einer Vanillesauce servieren

Apple Crumble

Für 4 Portionen

Apfelfüllung:

1 unbehandelte Zitrone

800 g Äpfel (z. B. Cox Orange)

1/4 TL Schneekoppe flüssige Süßkraft

1/2 TL Zimtpulver

Streusel:

40 g Weizenmehl
40 g feines Weizenvollkornmehl
20 g gemahlene Mandeln
50 g Butter oder Margarine
25 g Schneekoppe Fruchtzucker
1/4 TL Schneekoppe flüssige Süßkraft
1 Prise Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor
Fett für die Form(en)

Zubereitungszeit 55 Minuten

1. Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

2. Äpfel schälen, vierteln, entkernen. Fruchtfleisch in Spalten schneiden. 150 Milliliter Wasser, Zitronensaft, flüssige Süßkraft und Zimt aufkochen. Die Äpfel darin etwa 5 Minuten abgedeckt köcheln lassen.

3. Eine Auflaufform einfetten. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 175 °C, Gas Stufe 3) vorheizen.

4. Beide Mehlsorten, Mandeln, Fett, Zitronenschale, Fruchtzucker, Zimt, flüssige Süßkraft und Meersalz zu Streuseln verarbeiten.

5 Äpfel samt Sud in die Form füllen, mit den Streuseln bedecken. Im Ofen auf der zweiten Schiene von oben etwa 20 Minuten backen.

Pro Stück 1334/319 kJ/kcal

4 g Eiweiß
14 g Fett
40 g Kohlenhydrate
7 g Ballaststoffe
3,5 BE

Die Apfelspalten sollten nach dem Kochen noch bissfest sein. Statt einer mittelgroßen Auflaufform können Sie auch vier kleine Auflaufförmchen verwenden.

Aprikosenkuchen Versunkener

100 g Ei Ersatz + 400 ml Wasser (Produkt Sibylle Diät - Ei - Ersatz)
40 g Fruchtzucker
40 g Diabetikersüße
100 g Weizenmehl Type 1050

40 g Speisestärke
1 gestr. TL Backpulver
1 Pr. Salz
feinger. Schale von 1/2 Zitrone (ungespritzt)
400 g frische Aprikosen
1 El Diabetikersüße

Eiersatzpulver mit dem Wasser glatt rühren , anschließend schaumig rühren. Den Fruchtzucker und die Diabetikersüße dazugeben und bei geringer Laufgeschwindigkeit weitere 2 Minuten schlagen. Mehl, Stärke und Backpulver vermischen unter die Eiercreme geben, ebenfalls Salz und Zitronenschale zugeben, alle Zutaten mit dem Löffel vorsichtig vermengen ohne Luft einzurühren. Den Teig in eine leicht gebutterte Springform 28 cm Durchmesser geben, die Oberfläche mit dem Spachtel glatt streichen, die Aprikosen sollten entkernt und gewaschen sein, mit der Schnittfläche nach unten und dicht nebeneinander auf den Teig legen, auf dem Rost auf der zweiten Schiene von unten im vorgeheizten Ofen bei 200 C 35-40 min. backen, nach dem Backen mit Diabetikersüße leicht überpudern .
Ergibt 12 Stücke

Biskuitboden für Obstkuchen

200 g feines Vollweizenmehl
120 g Vollrohrzucker
1 Päckchen Vanillezucker
3 TL Backpulver
6 EL Sonnenblumenöl
1/4 l Mineralwasser Schale einer halben unbehandelten Zitrone

Zutaten zu einem dickflüssigen Teig gut verquirlen. Masse in die gefettete und mit Semmelbröseln ausgestreute Obstkuchenform (26 - 28 cm 8) geben. Im vorgeheizten Backofen bei 170 - 180 Grad 20 - 25 Min. backen, bis sich der Biskuit elastisch anfühlt, wenn man ihn in der Mitte berührt.

Aus der Form stürzen, abkühlen lassen, mit Marmelade bestreichen oder mit gemahlenden Nüssen bestreuen und mit frischen Erdbeeren oder anderem Obst belegen. Obstkuchenguss darüber verteilen, mit Sahne verziern, möglichst frisch servieren.

Aus dem Buch: Knusper Knusper Knäuschen

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 / Margarine

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.

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

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

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 (Reformhaus)

100 g grobgehackte Walnuss

50 g Sonnenblumenkerne

50 g leicht angerösteter Sesam

1 unbehandelte 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 Saccharose 0,6 g Cholesterin 6 mg Purine (Harnsäureäquivalente) 18 mg

Heidelbeere-Muffeins

Zutaten

2 Ts. Mehl
1 El. Backpulver
1/8 Tl. Salz
3/4 Ta. Zucker
30 g Tofu
1/2 Ta. Wasser
3 El. Öl
1 Ts. Heidelbeere; frisch o. tiefgefroren

Zubereitung

vorwärmen, Muffinformen ausbuttern.

Mehl, Backpulver, Salz und Zucker miteinander mischen.

Tofu gut zerdrücken, mit Wasser und Öl sorgfältig vermischen (kann auch im Mixer gemacht werden).

1/4 Tasse der Mehlmischung (bezogen auf Menge für 12 Muffins) beiseite legen, restliche Mehlmischung mit der Tofu-Wasser-Öl-Masse vermischen. Heidelbeere mit der beiseite gelegten Mehlmischung gut vermischen, im Teig vorsichtig einrühren.

Muffeins-Formen zu 2/3 füllen und backen, ca. 20 Minuten (mit Holznadel prüfen: diese muss nach dem Einstechen sauber herauskommen).

Heidesand

Zutaten für 42 Plätzchen:

125 g weiche Butter / Margarine
60 g Fruchtzucker
1 Msp Vanillezucker
60 g geschälte Mandeln, mehlfein gemahlen
170 g Weizenvollkornmehl

Die Butter schaumig schlagen. Fruchtzucker und Vanille zugeben und weiterrühren, bis die Masse hell und cremig ist. Die Küchenmaschine oder das Handrührgerät abstellen. Mit kalten nassen Händen rasch die Mandeln und das Mehl mit der Butter verkneten. Ist der Teig zu trocken, die Hände mehrmals mit kaltem Wasser befeuchten. Der Teig muss nun leicht formbar sein, darf aber nicht mehr kleben.

Den Teig wiegen, halbieren und 2 Rollen a 21 cm formen. Die Teigstränge in Pergamentpapier einschlagen und 30-60 Minuten in den Kühlschrank legen.

Das Blech einfetten. Den Backofen auf 160°C vorheizen.

Die Teigstränge in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Teigscheiben an den Kanten etwas rund drücken und auf das Blech setzen. Die Plätzchen mit einer Gabel etwas flachdrücken, dabei entsteht ein hübsches Rillennmuster.

Den Heidesand bei 160°C 18-20 Minuten goldbraun backen. Prüfen Sie immer wieder nach, damit die Plätzchen nicht zu dunkel werden. Beim Anbrechen der Plätzchen darf in der Mitte noch ein kleiner weicher Kern sein, da das Gebäck noch etwas nachgart.

Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Den Heidesand in einer gut schließenden Dose aufbewahren.
3 Plätzchen entsprechen 1i BE.

Nährwert für 1 Heidesand:

Eiweiß: 1 g - Fett: 3 g - KH: 4 g - BE: _ KJ: 205/Kcal: 49

Nährwert des ganzen Rezepts:

Eiweiß: 31 g - Fett: 140 g - KH: 168 g - BE: 14 - KJ: 8612/Kcal: 2058
Weihnachtliches backen für Diabetiker von Claudia Latzel

Joghurt - Törtchen mit Früchten

Boden:

100 g Vitalis Müsli Früchte

Kleine Ringe (vielleicht von Vemmina)

- 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

Jogurt 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.

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 / Margarine

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.

Spinatkuchen

Für 4 Stücke

1,2 kg Spinat
Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor
175 g feines Dinkelmehl

30g Schweineschmalz

20 Basilikumblätter
150 g Parmesan
2 EL Schneekoppe Sonnenblumenöl
3 EL Olivenöl
2 TL frische oder getrocknete Rosmarinnadeln
frisch gemahlener Pfeffer
Mehl für die Arbeitsfläche
Schneekoppe Sonnenblumenöl für die Form
1 EL Milch zum Bestreichen
je 1 TL schwarze und weiße Sesamsamen zum Bestreuen

Zubereitungszeit 230 Minuten

1. Spinat waschen, putzen und klein schneiden. Mit 3 Esslöffeln Salz vermischen und 2 Stunden ziehen lassen. Dinkelmehl, Schmalz, 1/2 Teelöffel Salz und 8 Esslöffel kaltes Wasser verkneten. In Folie wickeln und 20 Minuten ruhen lassen. Spinat mit kaltem Wasser abspülen und ausdrücken. Basilikumblätter waschen und fein hacken. Parmesan fein reiben. Sonnenblumen und Olivenöl, Basilikum, Rosmarin und Käse mit dem Spinat vermischen. Mit Pfeffer würzen.

2. Eine Quicheform (26 Zentimeter Durchmesser) einölen. Backofen auf 175 °C (Umluft 150 °C, Gas Stufe 2) vorheizen. Den Teig in 2 Portionen teilen und jeweils auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Einen Teigboden in die Form geben. Spinat darauf verteilen. Den zweiten Teigboden darauf legen.

3. Die überlappenden Teigländer wellenförmig formen. Die Oberfläche mit Milch bestreichen und mit Sesamsamen bestreuen. Im Backofen 50 bis 60 Minuten backen. Den Kuchen heiß servieren.

Pro Stück

2337/559 kJ/kcal
26 g Eiweiß
31 g Fett
36 g Kohlenhydrate
7 g Ballaststoffe

3 BE

Nach dem Kneten sollte der Teig elastisch sein, aber nicht kleben und bei Zimmertemperatur ruhen. Statt der Quicheform können Sie auch eine Springform mit dem gleichen Durchmesser verwenden.

Da ich leider Probleme, mit der Herstellung von Streusel habe, hängt mit dem Mehl zusammen, da es kein Klebereiweiß enthält, weißt Du vielleicht ob man auch Streusel aus Nüsse oder ähnliches herstellen kann ?

ich schreibe Dir hier mal das Rezept für

Streusel

auf, das ich in einem Vollwert-Backbuch für Diabetiker gefunden habe.

60 g Butter bei milder Hitze schmelzen, aber nicht heiß werden lassen.

100 g Weizenvollkornmehl,

48 g Fruchtzucker und nach Geschmack

etwas Zimt zugeben und miteinander verkrümeln.

Ich habe schon die Hälfte Mehl durch ganz feingemahlene Haselnüsse oder auch Mandeln ersetzt, das geht. Die Masse sind wird nicht ganz so gut, aber doch akzeptabel.

Strudel -Apfel-Birnen

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 zwischendurch 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 -

Strudel Rhabarber

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 / Margarine

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 schnei-

den, 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.

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

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

Bitte um Verständnis

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de

Montag, 28. März 2005