

## Kuchen ohne Ei , Diabetiker

Das M in der Titelleiste bedeutet, das Kuh Milch enthalten ist

### Index

Gebäck, ohne Ei.....	46
Kuchen.....	3
PS.....	68

### Inhaltsverzeichnis

Kuchen ohne Ei , Diabetiker.....	1
Das M in der Titelleiste bedeutet, das Kuh Milch enthalten ist.....	1
Index.....	1
Inhaltsverzeichnis.....	1
Kuchen.....	3
Apfel Birnen Strudel.....	3
Apfelkuchen vom Blech M.....	4
Apfelstrudel , Klassisch.....	5
Apfeltaschen M.....	6
Apple Crumble.....	7
Aprikosenkuchen Versunkener.....	8
Aprikosenstrudel mit Sauerrahmsoße M.....	9
Beerentarte mit Joghurtcreme M.....	10
Biskuitboden für Obstkuchen.....	11
Buchweizenkuchen.....	11
Bunte Obsttörtchen M.....	12
Erdbeer-Joghurt-Torte M.....	13
Frischkäsetörtchen mit Aprikosen M.....	14
Fruchtzuckerglasur.....	14
Guss für Obstkuchen.....	15
Hafer-Nuss-Schnitten.....	15
Hefeschnecken mit bunten Beeren M.....	16
Heidelbeere-Muffeins.....	17
Heidesand.....	18
Himbeer-Quark-Sahnetorte M.....	19
Joghurt - Törtchen mit Früchten.....	20
Jogurttorte mit frischen Beeren M.....	20
Kirsch-Knuspertörtchen M.....	21
Kirschsahnetorte M.....	23
Kirschtörtchen, Holländer M.....	23

Kuchen ohne Ei M .....	24
Limetten-Torte M.....	25
Mandarinen Taschen mit Guss M.....	26
Marcarpone-Tarte mit Heidelbeeren M.....	26
Marzipanstollen M.....	27
Mohnstriezel M.....	28
Obstkuchen Boden II M.....	29
Obstkuchen Rötzer M.....	29
Pannacotta M.....	30
Pfirsich Joghurt Torte mit Himbeeren M.....	31
Pflaumenkuchen mit Streusel M.....	32
Quark-Sahnetorte -Himbeere M.....	32
Quarkstollen M.....	33
Quarkstollen, Vollkorn M.....	34
Quarktaschen mit Aprikosen M.....	35
Rhabarber Strudel.....	36
Rhabarberpie M.....	36
Rohrnudeln mit Powidl ( Pflaumenmus) M.....	37
Rollekuchen, Großer M.....	38
Schnecken M.....	39
Spinatkuchen.....	40
Stollen Dresdener ohne Zucker M.....	41
Stollen Marzipan M.....	42
Streusel.....	43
Streuselkuchen mit Pflaumen M.....	43
Strudel -Apfel-Birnen.....	44
Strudel Rhabarber.....	45
Gebäck, ohne Ei.....	46
Aachener Printen.....	46
Adventsherzen und Sterne.....	47
Aprikosenkugeln.....	47
Belgische Orangenplätzchen.....	48
Bunte Gewürztaler.....	49
Cornflakesbusserl M.....	50
Erdnuss-Hafer-Plätzchen.....	50
Florentiner M.....	51
Florentiner II M.....	52
Heidesand.....	53
Kräutercracker M.....	54
Mandelbusserl M.....	55
Mandelhäppchen M.....	55
Mandelkekse M.....	56
Mandelspekulatius.....	57
Marmorplätzchen.....	58
Mohrenköpfe M.....	58
Nussstriezel M.....	59
Schoko Crossies M.....	61
Spekulatius Wollmerstedt.....	61

Spritzgebäck M.....	62
Spritzgebäck II M.....	63
Terrassen .....	64
Vanillekipferl I .....	65
Vanillekipferl II .....	66
Wallnuss Birnen Wickel M.....	66
PS.....	68

## 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,  
½ 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

#### Apfelkuchen vom Blech M

(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.

## 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

## Apfeltaschen M

Zutaten für 25 Stück:

### Für den Teig:

200 g Magerquark,  
60 ml Milch,  
1 TL Süßstoff,  
1 Prise Salz,  
1/2 TL Zitronenaroma,  
45 ml Pflanzenöl,  
325 g Weizenmehl (Type 1050),  
1 Päckchen Backpulver

### Für die Füllung:

200 g Äpfel,  
1 EL Zitronensaft,  
40 g Rosinen,  
1 TL Zimt,  
1 EL Rum,  
1 EL Milch

Zubereitungszeit: etwa 90 Minuten

Quark, Milch, Süßstoff, Salz und Zitronenaroma in einer Schüssel mit dem Handrührgerät verquirlen. Das Öl mit einem Esslöffel nach und nach zugeben und unter die Quarkmasse rühren.

Das Mehl mit dem Backpulver mischen und über die Quarkmasse sieben. Die Quirle gegen die Knethaken austauschen und den Teig kneten, bis er glatt ist.

Den Teig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Äpfel waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden, sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Rosinen waschen und mit Zimt und Rum unter die Apfelstücke mischen.

Den Teig anschließend dünn ausrollen. Mit einer Form (Durchmesser: 10 cm) Kreise ausstechen.

Diese mit etwas Apfel-Rosinen-Masse belegen, die Ränder mit Milch bestreichen und zusammenklappen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Apfeltaschen auf das Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C, Gas Stufe 3) 30 Minuten backen.

Nach dem Backen nochmals mit Milch bestreichen.

### Tipp

Damit die Apfeltaschen saftiger werden, streichen Sie einige Esslöffel glatt gerührten Magerquark auf die ausgestochenen Teigstücke.

### 1 Stück enthält:

79 Kilokalorien/

328 Kilojoule

3 g Eiweiß

2 g Fett

12 g Kohlenhydrate

1 g Ballaststoffe

### 1 BE

## 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

### Aprikosenstrudel mit Sauerrahmsoße M

Zutaten für 2 Personen:

300 g entsteinte Aprikosen,  
30 g geriebene Mandeln,  
1 Prise Zimt,  
1 EL Zucker,  
2 Blätter Strudelteig je ca. 20 g) von ca. 15X 15 cm Seitenlänge,  
1 Prise Zimt,  
80 g Sauerrahm mit 10 % Fett,  
2 EL fettarme Milch,  
1 TL Zucker, Streusüße,  
1 Msp. unbehandelte Zitronenschale

### Zubereitung:

Aprikosen waschen, entsteinen und in Spalten schneiden. Mit Mandeln, Zimt und Zucker mischen. Nacheinander Strudelblätter auf ein Tuch legen, dünn mit Milch bestreichen und die Hälfte der Füllung an einer Seite verteilen. Mit Hilfe des Tuches vorsichtig die Strudelblätter einrollen und die Enden andrücken. Strudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech gleiten lassen, mit der übrigen Milch bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad in etwa 15 Min.

goldbraun backen. Sauerrahm mit Milch glatt rühren, Zucker, Zimt und Zitronenschale einrühren. Strudel schräg halbieren, mit Streusüße bestreuen und mit der Soße auf Tellern anrichten.

Was steckt drin?

**Pro Portion zirka:** 300 Kilokalorien, 13 g Fett, 8 g Eiweiß, 36 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

## Beerentarte mit Joghurtcreme M

FÜR 1 SPRINGFORM VON 26 CM

150 g Mehl (Type 1050)  
4 EL Fruchtzucker  
70 g Butter  
12 Blatt weiße Gelatine  
450 g Bulgaria Joghurt  
1/2 TL Zitronenschale  
4 EL Maracujasaft  
100 g Sahne  
100 g Diabetiker-Erdbeer-Konfitüre  
500 g gemischte Beeren (frisch oder TK)  
Trockenerbsen  
Mehl zum Ausrollen Butter für die Form

Zubereitung: 1 Stunde

Backzeit: 20 Min.

Bei 12 Stück pro Stück ca.: 175 kcal/20 g KH

1. Mehl mit 1 EL Zucker, Butter und 2 EL Wasser zu einem Teig verkneten, in Folie einwickeln und 30 Min. kühl ruhen lassen. Ofen auf 200° vorheizen. Form einfetten.
2. Den Teig ausrollen, die Form damit auslegen. Backpapier auflegen, Erbsen darauf verteilen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 20 Min. backen. Erbsen und Papier entfernen.
3. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Joghurt mit Zitronenschale und 3 EL Zucker verrühren. Maracujasaft leicht erhitzen. Die Gelatine darin auflösen und unter den Joghurt rühren. Die Sahne steif schlagen und unterziehen.
4. Die Beeren waschen und putzen, TK-Beeren gefroren verwenden. Den Boden mit zwei Drittel der Beeren belegen. Die Joghurtcreme darauf geben und glatt streichen. Zum fest werden 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

5. Die Konfitüre durch ein Sieb streichen, erwärmen und vorsichtig auf die Joghurtcreme streichen. Noch 10 Min. in den Kühlschrank stellen und mit den restlichen Beeren verzieren.

Aus Backen für Diabetiker

### 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 verzieren, 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.

### Bunte Obsttörtchen M

Zutaten für 6 Stück

½ unbehandelte Zitrone

150 g Mehl

48 g Diabetikersüße

1 Prise Salz

60 g kalte Butter / Margarine

250 g geputztes Obst (z.B. 4 Aprikosenhälften aus dem Glas, für Diabetiker

geeignet, 100 g Erdbeeren, 1/2 Banane)

150 g Schmand oder stichfeste saure Sahne

1 Msp. Vanillearoma

½ Päckchen Tortenguss, klar

Melisse zum Verzieren

Fett für die Förmchen

Mehl zum Ausrollen

Frischhaltefolie

1. Zitronenschale fein abreiben, Saft auspressen. Mehl, 24 g Diabetikersüße, 3-4 Esslöffel kaltes Wasser, Salz und Zitronenschale mischen. Fett in Stückchen zufügen. Alles zu einem glatten Teig verkneten. In Folie wickeln und ca. 30 Minuten kühl stellen.

2. Ca. 6 Torteletttürmchen (á ca. 10 cm ø) gut fetten. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche 4-5 mm dick ausrollen. Kreise von circa 12 cm ø ausschneiden. Teig in Förmchen drücken, überstehenden Teig abschneiden. im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft: 175 °C) 20-25 Minuten goldbraun backen. Auskühlen lassen.

3. Aprikosenhälften in gleichmäßige Spalten schneiden. Erdbeeren und Banane in Scheiben schneiden. Banane mit etwas Zitronensaft beträufeln,

damit sie nicht braun werden.

4. Schmand, 1 gestrichenen Esslöffel Diabetikersüße und Vanillearoma steif schlagen. Auf die Törtchen verteilen und mit Obst belegen. Tortenguss und restliche Diabetikersüße verrühren, 1/8 l Wasser nach und nach zugießen und unter Rühren aufkochen. Vom Herd nehmen und 2-3 Minuten ruhen lassen. Obsttörtchen mit Guss überziehen und auskühlen lassen. Mit Melisse verzieren.

Zeitaufwand: ca. 1 ½ Stunden (ohne Wartezeit)

#### Nährwerte: pro Stück

ca. 1000 kJ / 240 kcal.

E 3 g, F 12 g, KH 32 g, 2,5 BE

Diese Zutaten können Sie austauschen:

Mürbeteig statt mit Diabetikersüße mit 50 g Zucker und Schmand mit 1 EL Zucker zubereiten. Normale Aprikosen verwenden.

#### Erdbeer-Joghurt-Torte M

für Diabetiker

Menge: 1 Torte

200 g Erdbeermark

360 g Joghurt

100 g Fruchtzucker

7 Blatt Gelatine

40 g Zitronensaft

250 g Sahne geschlagen

1 Biskuitboden ca. 1 cm hoch

Erdbeermark (ungesüßt) mit Fruchtzucker und Joghurt mischen, die Gelatine im Zitronensaft auflösen, einrühren und leicht anziehen lassen. Die geschlagene Sahne unterheben. In einem, mit einem Biskuitboden ausgelegtem, Tortenreife die Masse einfüllen und für mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen. Die Torte aus dem Reife schneiden, mit Sahne einstreichen, mit Erdbeeren garnieren.

#### Variationen:

Biskuit mit Erdbeeren belegen, Masse einfüllen...

Nur den Tortenrand mit Sahne einstreichen, die Torte mit Erdbeeren belegen und mit Gelee glänzen.

## Friskäsetörtchen mit Aprikosen M

FÜR 8 TARTELETTFÖRMCHEN (10 CM Ø)

200 g Mehl (Type 1050)

70 g Butter

1 Prise Salz

3 EL Fruchtzucker

16 Aprikosen mit Süßstoff (aus dem Glas)

2-3 Tropfen Rumaroma

200 g fettarmer Friskäse

1 EL Speisestärke

1 Messerspitze Vanillemark

50 g Sahne

Butter für die Förmchen

Zubereitung: 50 Min.

Kühlzeit: 30 Min.

Backzeit: 30 Min.

Pro Stück ca.: 240 kcal/27 g KH

1. Mehl mit Butter, Salz, 1 EL Zucker und 2-3 EL Wasser zu einem festen Teig verkneten. In Folie einwickeln und 30 Min. kühl ruhen lassen.

2. Förmchen einfetten. Ofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Den Teig achteln, Förmchen damit auskleiden, mehrmals einstechen, im Ofen (Mitte) 10-12 Min. backen.

3. Die Hälfte der Aprikosen pürieren, mit Rumaroma abschmecken. Die Böden damit bestreichen. Friskäse mit restlichem Zucker, Stärke und Vanillemark verrühren. Die Sahne steif schlagen und unterziehen. Käse auf das Aprikosenpüree streichen, mit Aprikosenvierteln hübsch belegen, im Ofen (Mitte) 20 Min. backen.

Aus Backen für Diabetiker

## 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 gleich 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 austreichen 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

## Hefeschnecken mit bunten Beeren M

Zutaten für 10 bis 12 Stück:

### Für den Teig:

1/4 l Milch, 1 Würfel Hefe (42 g),  
55 g Fruchtzucker,  
500 g Weizenmehl,  
75 g Sonnenblumenmargarine,  
1 Prise Salz,  
1 TL Sonnenblumenöl

### Für die Füllung:

1/4 l Milch,  
1/2 Päckchen Vanillepuddingpulver,  
1/2 TL flüssiger Süßstoff

Für den Belag:

150 g gemischte Tiefkühl-Beerenfrüchte,  
40 g Diabetiker-Aprikosenkonfitüre



Zubereitungszeit: etwa 95 Minuten

Für die Füllung 4 EL Milch mit Puddingpulver und Süßstoff verrühren. Die restliche Milch aufkochen lassen, das Puddingpulver einrühren, nochmals aufkochen lassen und kalt stellen.

Für den Teig Milch erwärmen, Hefe und Zucker darin auflösen. 300 g Mehl in eine Schüssel sieben. Warme Milch, Margarine und Salz zugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 10 bis 20 Minuten gehen lassen.

Das restliche Mehl unterkneten und abgedeckt nochmals 15 Minuten gehen lassen. Teig wieder kneten, zu einem etwa 30 bis 40 cm großen Rechteck ausrollen. Mit Öl bestreichen und von einer Seite her aufrollen. Die Teigrolle in 10 bis 12 gleich große Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

In die Mitte jeder Schnecke eine Vertiefung drücken und mit dem Pudding füllen. Die aufgetauten Beeren auf dem Pudding verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft 150 °C, Gas Stufe 3) 25 bis 30 Minuten backen.

Aprikosenkonfitüre glatt rühren und die Teigflächen der noch heißen Schnecken damit bestreichen.

#### 1 Stück enthält:

258 Kilokalorien/

1079 Kilojoule

7 g Eiweiß

7 g Fett

42 g Kohlenhydrate (davon 6 g Fruchtzucker)

3 g Ballaststoffe

3 BE 1

#### 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 Ei. 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 Holznaedel 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

### Himbeer-Quark-Sahnetorte M

Zutaten:

160 g Mürbteigboden für Diabetiker ( gebacken ),  
250 g Biskuitboden für Diabetiker,  
50 g Aprikosenmarmelade für Diabetiker ( Fa. Drugofa),  
250 g Magerquark,  
250 g Himbeeren, gefrostet,  
600 g Sahne,  
100 g Sionon "Zucker",  
29 g (10 Btl.) Gelatine,  
50 g Himbeergeist.

#### Gelatineguss:

100 g Wasser,  
2g (1Btl.) Gelatine,  
50 g Himbeeren zum ausgarnieren.

**1.** Den Mürbteigboden mit Diabetiker-Marmelade bestreichen und eine Lage Biskuit

auflegen. Mit einem Tortenring umstellen. Die Himbeeren mit dem Himbeergeist übergießen und erhitzen. Das Sionon und die Gelatine einrühren und den Quark unterziehen. Unter den abgekühlten Fond die geschlagene Sahne heben und zur Hälfte in den Ring füllen. Mit der zweiten Lage Biskuit abdecken und mit der Restsahne zustreichen.

**2.** Nach dem Durchkühlen mit dem Gelatineguss abglänzen und pro Stück eine Himbeere aufsetzen und abglänzen.

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 6 g, Fett 13 g, Kohlenhydrate 11g  
Zuckeraustauschstoff Sorbit 12,5 g, KJ 1040, (kcal 245), 1 BE 49 g.

### 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.

### Jogurttorte mit frischen Beeren M

#### 1 Stück enthält:

204 Kilokalorien/  
852 Kilojoule  
6 g Eiweiß  
6 g Fett  
29 g Kohlenhydrate (davon 6 g Fructose)  
6 g Ballaststoffe  
2 BE

Zutaten für 8 Stücke:

#### Für den Teig:

200 g Cornflakes,  
30 g weiche Margarine

#### Für den Belag:

1 kg Joghurt,  
70 g Fructose,  
Mark von 1/2 Vanilleschote,  
1 EL Zitronensaft,  
8 Blatt Gelatine,  
6 EL süße Sahne,  
1 kg verlesene Beeren,  
1 Päckchen klarer Tortenguss,  
1/2 TL flüssiger Süßstoff

Zubereitungszeit: etwa 75 Minuten

Cornflakes mit Margarine zu einem Teig verarbeiten, auf den Boden einer Springform (Durchmesser: 24 cm) geben und gut andrücken.

Joghurt mit Fructose, Vanillemark und Zitronensaft verrühren.

Eingeweichte Gelatine bei geringer Temperatur auflösen und unter ständigem Rühren unter die Joghurtmasse geben. Sahne steif schlagen, unterheben. Die Torte im Kühlschrank erstarren lassen.

Mit den Beeren belegen. Tortenguss nach Anweisung herstellen, nach Geschmack mit Süßstoff süßen und über den Beeren verteilen.

#### Kirsch-Knuspertörtchen M

Für 4 Stück  
100 g Schneekoppe Cappuccino-Schokolade

5 g Kokosfett  
40 g Schneekoppe Vita-Flakes  
Alufolie  
1 TL Schneekoppe Sonnenblumenöl für die Förmchen  
1 EL Zitronensaft  
1 Päckchen rotes Tortengusspulver  
Schneekoppe flüssige Süßkraft  
300 g Kirschen (frische oder aufgetaute)  
150 g Creme-Quark (0,2 % Fett)  
1 TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange  
1-2 EL frisch gepresster Orangensaft

Zubereitungszeit 50 Minuten Kühlzeit 60 Minuten

1. Die Schokolade grob hacken, in einer Schüssel mit dem Kokosfett im Wasserbad langsam schmelzen. Die Vita-Flakes untermischen.
2. Alufolie etwas größer als die Förmchen zurechtschneiden. 4 Tartelette-Förmchen (8 cm Ø ) mit Alufolie auslegen. Die Folie mit einem Kuchenpinsel einölen.
3. Die Masse mit einem Teelöffel in die Förmchen drücken, dabei einen kleinen Rand bilden und im Kühlschrank fest werden lassen. Frische Kirschen waschen und entsteinen.
4. Für die Füllung 200 ml Wasser, Zitronensaft, Tortengusspulver und etwas flüssige Süßkraft in einem kleinen Topf verrühren. Alles aufkochen und die Kirschen untermischen. Das Kirschkompott 30 Minuten abkühlen lassen.
5. Das abgekühlte Kompott auf die Tartelettes geben. Die Tartelettes 1 weitere Stunde kaltstellen.
6. Den Quark mit etwas flüssiger Süßkraft, Orangenschale und -saft abschmecken und jeweils einen Klecks Quarkcreme auf das Kompott geben.

#### Pro Stück

1191/285 kJ/kcal  
9 g Eiweiß  
10 g Fett  
37 g Kohlenhydrate  
2 g Ballaststoffe  
3 BE

Tipp:

Für festliche Anlässe können Sie die Törtchen noch mit ein paar Schokoladenraspeln auf der Quarkhaube dekorieren.

Mit dieser knusprigen Kombination von Cappuccino, Schokolade, Kirschen und Orange können Sie jeden Gast überraschen.

### Kirschsahnetorte M

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

### Kirschtörtchen, Holländer M

FÜR 8 TÖRTCHEN  
4 Scheiben TK-Blätterteig  
350 g Sauerkirschen mit Süßstoff (aus dem Glas)

2 EL Speisestärke  
150 g Sahne  
1 EL Puderzucker  
Backpapier

Pro Stück ca.: 170 kcal/17 g KH

1. Ofen auf 200° vorheizen. Teig auftauen, jede Scheibe doppelt so groß ausrollen, dann vierteln. Aufs Blech legen, mehrmals 12 Min. backen.

2. 1/4 l Kirschsafft mit Stärke verrühren, mit Kirschen aufkochen, erkalten lassen. Sahne steif schlagen, auf 8 Teigquadrate einen Rand aufspritzen, Kirschen darauf geben, mit restlichen Quadraten abdecken, mit Puderzucker bestreuen.

Aus Backen für Diabetiker

Kuchen ohne Ei M

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

### Limetten-Torte M

(ich hoffe, Du magst Limetten)

Boden: 150 g Diabetiker-Butterkekse  
100 g zerlassene heiße Butter / Margarine  
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)  
\_ 1 Naturjoghurt (1%)  
2 EL flüssiger Süßstoff  
2 P. Gelatine gemahlen  
100 ml Orangensaft  
Saft von 2 Limetten  
\_ 1 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

## Mandarinen Taschen mit Guss M

8 Stück

3 Mandarinen, geschält  
25 g Diät-Aprikosenmarmelade  
125 g Magerquark  
24 g Fruchtzucker  
24 g Fruchtzucker  
4 El Öl  
4 El fettarme Milch  
240 g Mehl  
1 Tl Backpulver  
2 Tl Orangensaft  
Backpapier  
Mehl zum Ausrollen

Mandarinen klein schneiden und mit Konfitüre verrühren. Quark, 24 g Fruchtzucker, Öl, Milch verrühren. Mehl und Backpulver vermischen und unterkneten. Auf wenig Mehl den Teig ausrollen zu einem Rechteck 20 x 32 cm und 8 Stücke schneiden, ca. 8 x 10 cm.

Auf jedes Stück etwa 1 EL Mandarinen geben und von der breiten Seite her überklappen. Ränder zusammendrücken und eventuell etwas einschneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei 175 Grad Umluft 20 bis 25 min backen und auskühlen lassen.

Orangensaft und 24 g Fruchtzucker glatt rühren und die Taschen damit überziehen. Trocknen lassen.

Für Nichtdiabetiker kann man auch normalen Zucker verwenden und statt des Gusses auch einfach mit Puderzucker bestäuben.

: Zub. Zeit : 45

: Quelle : Kochen und genießen 2/2002

## Marcarpone-Tarte mit Heidelbeeren M

Zutaten  
250 g Mascarpone  
4 El. Wasser  
4 El. Öl  
4 El. Honig

200 g Dinkelmehl  
2 Tl. Backpulver  
1/2 Tl. Vanille  
400 g Heidelbeeren  
1 Spur Salz

#### Zubereitung

Heidelbeeren waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

100 g vom Mascarpone mit Wasser, Öl, Honig, Salz verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver unterrühren.

Den Teig in eine Tartenform drücken und 2 cm hohen Rand ziehen. Restl. Mascarpone mit Vanille verrühren und auf den Boden streichen.

Heidelbeeren darauf geben und eindrücken. 175o, 35min.

#### Marzipanstollen M

1 BE/ Stück bei 44 Stücken)

500 g Vollkornweizenmehl  
200 g Honigmarzipan  
200 g geriebene Mandeln  
250 ml Milch  
200 g weiche Butter  
1 1/2 Päckchen Hefe  
50 g Fruchtzucker  
Mark einer Vanilleschote  
geriebene Schale einer unbehandelten Zitrone  
geriebene Schale einer unbehandelten Orange  
5 Tropfen Bittermandelöl  
1 Msp. Salz  
50 g zerlassene Butter zum Bestreichen

Mehl, Hefe und Fruchtzucker mit der erwärmten Milch übergießen und kneten. Zum Gehen lassen warm stellen. Orangen , Zitronenschale, Bittermandelöl, Vanillemark und Salz zugeben und erneut durchkneten. Noch einmal gehen lassen. Honigmarzipan, Mandeln und Butter vermischen. Teig ausrollen. Marzipanrolle in die Mitte legen und Teig darüber falten. Stollen formen. Auf ein eingefettetes Backblech legen und mit einem Streifen aus Pergamentpapier, der mit einer Nadel zusammengesteckt wird, umlegen. Noch einmal gehen lassen. Im auf 180\_ vorgeheizten Backofen 60 Minuten backen. Danach mit Butter bestreichen.

## Mohnstriezel M

Zutaten: (Ergibt 16 Scheiben)

### Hefeteig:

350 g Weizenmehl (Type 550),  
1/2 Würfel frische Hefe (20 g),  
50 g SCHNEEKOPPE Fruchtzucker,  
180 ml Milch,  
1 EL SCHNEEKOPPE Sonnenblumenöl,  
1 TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone,  
1 Msp. SCHNEEKOPPE Meersalz mit Jod und Fluor

### Mohnfüllung:

100 ml Milch,  
75 g frisch gemahlener Mohn,  
2 EL Vollkornweizengrieß,  
60 g SCHNEEKOPPE Fruchtzucker,  
1 Msp. gemahlener Zimt,  
4- 6 Tropen Rumaroma,  
1 großer säuerlich Apfel, (200 g),  
2 TL Zitronensaft,  
etwas Mehl zum Verarbeiten,

2 EL Milch zum Bestreichen,  
1 EL Diabetiker-Süße zum Bestreuen

### Zubereitung :

Aus den Teigzutaten einen Hefeteig kneten und etwa 50 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. In der Zwischenzeit Milch aufkochen, Mohn und Grieß einrühren und den Topf vom Herd nehmen. Fruchtzucker, Zimt und Rumaroma dazugeben und die Mohnfüllung abkühlen lassen, Apfel schalen, vierteln, entkernen und grob raspeln. Mit Zitronensaft beträufeln und unter die Mohnmasse rühren. Den gegangenen Teig mit den Händen kurz durchkneten. Auf etwas Mehl zu einem Rechteck (ca. 25 x 35 cm) ausrollen. Die Mohnfüllung darauf streichen, dabei ringsum einen 2 cm breiten Rand frei lassen. Von den langen Seiten her zur Mitte aufrollen und den Striezel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Weitere 20 Minuten gehen lassen. Mit Milch bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 175 Grad Gas Stufe 3) 35-40 Minuten hellgelb backen.

### Brenn- und Nährwerte pro Scheibe:

Brennwert 155 kcal (649 kJ)

Eiweiß 4 g  
Kohlenhydrate 26g  
davon Fruktose 7 g  
Fett 4 g  
anzurechnende KH 2,2 BE

### Obstkuchen Boden II M

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.

### Obstkuchen Rötzer M

Für 1 Springform  
Zutaten  
125 g Maisgrieß  
125 g Hirse  
2 TL Johannisbrotkernmehl(Biobin) evtl. etwas mehr  
2 TL Weinsteinbackpulver  
125 g Butter / Margarine  
75 g Diabetiker-Süße  
1 Spur Meersalz  
Wasser nach Bedarf  
500 g Obst (z.B. Pfirsich, Kirsche, Mirabelle)

#### Für Die Streuseln:

150 g Hirseflocken  
75 g Butter / Margarine

75 g Diabetiker-Süße

Den Maisgrieß und die Hirse mit der Getreidemühle fein mahlen und mit Biobin und Backpulver vermischen. Dann die Mehlmischung mit der Butter, der Diabetiker-Süße, dem Salz und evtl. Wasser zu einem weichen Mürbeteig verarbeiten. Den Mürbeteig in eine gefettete Springform geben und gleichmäßig verteilen. Die Pfirsiche waschen, schälen, in Spalten schneiden, die Kirschen und die Mirabellen entkernen und alles kurz aufkochen (später: roh verwenden).

Dann das Obst auf dem Teigboden verteilen.

Die Hirseflocken mit der Butter, der Süße und etwas Biobin zu Streuseln verarbeiten und die Streusel gleichmäßig auf dem Obst verteilen. Den Kuchen bei 175-200°C im Backofen für 45-50 Minuten backen.

**Übrigens:** Feingemahlenes Mais- und Hirsemehl gibt es im Reformhaus fertig zu kaufen.

## Pannacotta M

4 EL Raffinesse von Natreen (Streuzucker mit Süßstoff)

200 g Sahne

400 g Milch, 1,5 % Fett

1 Vanilleschote, längs aufgeschlitzt

160 g Sahnequark

2 EL Marsala oder trockener Sherry

4 Blatt weiße Gelatine

Die Milch mit dem Zucker und der Sahne in einem Topf zum Kochen bringen.

Die Vanilleschote längs halbieren, auskratzen, das Innere und die Schote in die Milch geben. Das Ganze 5 - 8 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen. Kurz abkühlen lassen und den Sahnequark unterrühren. Achten Sie bitte darauf, dass die Milch nicht mehr kocht, sonst gerinnt der Quark.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, bis sie ganz weich ist.

Den Marsala oder Sherry in eine feuerfest Schüssel geben und die ausgedrückte, weiche Gelatine zugeben. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Schüssel in das

Wasserbad stellen, dabei darf kein Wasser in die Schüssel gelangen.

Die Gelatine langsam schmelzen lassen und mit dem Masala verrühren.

Aus dem Topf nehmen und vier bis 5 EL Milchmasse in die aufgelöste Marsala Gelatine rühren, damit diese nicht gerinnt. Erst dann in die Milchmenge kräftig einrühren, damit es keine Klümpchen gibt. Die Creme in einer Schüssel oder in vier kleinen Portionsschälchen füllen und mindestens vier Stunden kalt stellen. Die erkaltete, feste Creme mit einem Min-

zeblatt und ein paar Obststücken garnieren, oder jede einzelne Form kurz unter heißes Wasser halten und je eines auf einen Teller stürzen.

0,8 BE pro Portion

### Pfirsich Joghurt Torte mit Himbeeren M

Menge: 16 Stücke

- 250 Gramm TK- Himbeeren
- Etwas Öl für die Tortenplatte
- 125 Gramm Butter
- 300 Gramm Diabetiker-Kekse (z. B. Mürbekekse v. Schneekoppe)
- 12 Blätter Weiße Gelatine
- 1 Glas (340 ml) Pfirsiche (für Diabetiker)
- 500 Gramm Magermilch-Joghurt
- 250 Gramm Magerquark
- 1 Zitrone; den Saft
- 1 Teel. Flüssiger Süßstoff; ca.
- 200 Gramm Schlagsahne

kochen und genießen

1. Himbeeren auftauen lassen. Springformrand oder Tortenring (26 cm Ø) auf eine leicht mit Öl bestrichene Tortenplatte legen. Butter schmelzen. Kekse zerbröseln und mit der Butter mischen. Auf der Tortenplatte verteilen, andrücken. Kalt stellen.

2. 3 und 9 Blatt Gelatine getrennt kalt einweichen. Pfirsiche abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Pfirsiche und 4 EL Saft pürieren. 3 Blatt Gelatine ausdrücken, bei milder Hitze auflösen. Püree unterrühren.

3. Joghurt, Quark, Zitronensaft und Süßstoff verrühren. 9 Blatt Gelatine ausdrücken, bei milder Hitze auflösen. Zuerst 2-3 EL Joghurtcreme unterrühren, dann unter die übrige Creme rühren.

4. Sahne steif schlagen. Unter die Joghurtcreme heben. Himbeeren unterheben. Nacheinander Hälfte Creme, Pfirsichpüree und die übrige Creme auf den Keks-Boden streichen. Mit einer Gabel durchziehen. Mind. 4 Stunden kalt stellen.

Zubereitungszeit: 45 Min. (Wartezeit 4 Std.)

## Pflaumenkuchen mit Streusel M

Zutaten ca. 20 Stück  
150 g Quark, 20 % Fett i.Tr.  
4 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl  
6 EL Milch  
2 EL Honig  
300 g Vollkornmehl (Reformhaus)  
1 Pck. Weinsteinbackpulver  
etwas Fett für das Backblech

### Für den Belag:

1,5 kg Pflaumen  
125 g gemahlene Haselnüsse  
3 EL Honig  
1 TL Zimt  
125 g Butter

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 legen.

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

## Quark-Sahnetorte -Himbeere M

Zutaten:

160 g Mürbteigboden für Diabetiker ( gebacken )  
250 g Biskuitboden für Diabetiker  
50 g Aprikosenmarmelade für Diabetiker ( Fa.Drugofa)  
250 g Magerquark



250 g Himbeeren, gefrostet  
600 g Sahne  
100 g Sionon "Zucker"  
29g (10 Btl.) Gelatine  
50 g Himbeergeist

### Gelatineguss

100 g Wasser  
2 g (1Btl.) Gelatine  
50 g Himbeeren zum ausgarnieren.

1. Den Mürbteigboden mit Diabetiker-Marmelade bestreichen und eine Lage Biskuit auflegen. Mit einen Tortenring umstellen. Die Himbeeren mit dem Himbeergeist übergießen und erhitzen. Das Sionon und die Gelatine einrühren und den Quark unterziehen. Unter den abgekühlten Fond die geschlagene Sahne heben und zur Hälfte in den Ring füllen. Mit der zweiten Lage Biskuit abdecken und mit der Restsahne zustreichen.

2. Nach dem Durchkühlen mit dem Gelatineguss abglänzen und pro Stück eine Himbeere aufsetzen und abglänzen.

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 6 g, Fett 13 g, Kohlenhydrate 11g  
Zuckeraustauschstoff Sorbit 12,5 g, KJ 1040, (kcal 245), 1 BE 49 g.  
Gutes Gelingen wünscht ihr [www.Konditormeister.de](http://www.Konditormeister.de) Reinhard Schlager

### Quarkstollen M

#### 1 BE / Stück bei 44 Stücken)

500 g Vollkornweizenmehl  
250 g Quark  
150 ml Sauerrahm  
150 g Rosinen  
125 ml Milch  
100 g Butter  
2 Päckchen Hefe  
80 g Fruchtzucker  
1 Msp. Salz

Mark von zwei Vanilleschoten  
geriebene Schale einer unbehandelten Zitrone  
50 g zerlassene Butter zum Bestreichen

Milch erwärmen, mit Mehl, Hefe und Fruchtzucker vermischen. Zum Gehen lassen warm stellen. Zitronenschale, Vanillemark, Salz, Sauerrahm, Butter, Eier und Quark hinzugeben. Erneut kneten. Noch einmal gehen lassen. Rosinen einkneten. Stollenlaib formen. Auf ein gefettetes Backblech legen und mit einem Streifen Pergamentpapier, das mit einer Nadel zusammen gesteckt wird, umlegen. Noch einmal gehen lassen. Im auf 180° vorgeheizten Backofen 60 Minuten backen, anschließend mit Butter bestreichen.

### Quarkstollen, Vollkorn M

(auch für Diabetiker, 1 BE / Stück bei 44 Stücken)

Zutaten für 1 Portionen  
500 g Mehl (Vollkornweizenmehl)  
250 g Quark  
150 ml Sauerrahm  
150 g Rosinen  
125 ml Milch  
100 g Butter  
2 Pck. Hefe (Trockenhefe)  
80 g Fruchtzucker  
1 Msp. Salz  
2 Vanilleschote(n), das Mark davon  
1 Zitrone(n), abgeriebene Schale  
50 g Butter, zerlassen, zum Bestreichen

### ZUBEREITUNG

Milch erwärmen, mit Mehl, Hefe und Fruchtzucker vermischen. Zum Gehen lassen warm stellen. Zitronenschale, Vanillemark, Salz, Sauerrahm, Butter, Eier und Quark hinzugeben. Erneut kneten. Noch einmal gehen lassen. Rosinen einkneten. Stollenlaib formen. Auf ein gefettetes Backblech legen und mit einem Streifen Pergamentpapier, das mit einer Nadel zusammen gesteckt wird, umlegen. Noch einmal gehen lassen. Im auf 180\_ vorgeheizten Backofen 60 Minuten backen, anschließend mit Butter bestreichen.

21.11.03 Dragonfly-Lady CK

## Quarktaschen mit Aprikosen M

Zutaten für 20 Stück:

150 g Magerquark,  
60 ml Milch,  
1 Prise Salz,  
1/2 Fläschchen Zitronenaroma,  
1/2 TL Süßstoff,  
45 ml Sonnenblumenöl,  
300 g Weizenmehl,  
1 Päckchen Backpulver,  
200 g frische Aprikosen,  
20 ml Milch zum Bestreichen

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten

Quark, Milch, Salz und Zitronenaroma verquirlen und nach Geschmack mit Süßstoff süßen. Das Öl mit einem Esslöffel nach und nach zugeben und unterrühren.

Mehl mit Backpulver mischen. Die Hälfte über die Quarkmasse sieben und unterheben. Restliches Mehl zugeben und mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen.

Den Teig dünn ausrollen und mit einer Form (Durchmesser: 10 cm) Kreise ausstechen.

Die Kreise mit je einer halben Aprikose belegen, die Teigränder mit Milch bestreichen und umklappen. Die Taschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C, Gas Stufe 3) 30 Minuten backen.

Anschließend nochmals mit Milch bestreichen.

### Tipp

Lecker schmeckt auch eine Füllung aus Quark, der mit Zimt, Vanillemark und Süßstoff angerührt ist.

### 1 Stück enthält:

84 Kilokalorien/  
349 Kilojoule  
3 g Eiweiß  
3 g Fett  
12 g Kohlenhydrate  
1 g Ballaststoffe  
1 BE

### 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.

### Rhabarberpie M

FÜR 1 TARTEFORM VON 28 CM

250 g Mehl  
1 gestrichener TL Salz  
120 g eiskalte Butter  
3-4 EL Eiswasser

100 g Fruchtzucker  
4 EL Speisestärke  
3 TL gemahlene Bourbon-Vanille (Reformhaus)  
500 g Rhabarber  
Mehl für die Arbeitsfläche  
Butter für die Form

Zubereitung: 40 Min.

Backzeit: 1 Std.

Bei 12 Stück pro Stück ca.: 200 kcal/27 g KH

1. Mehl mit Salz mischen. 100 g Butter in kleinen Stücken dazugeben, alles zu kleinen Bröseln verarbeiten. Das Wasser darüber träufeln und rasch mit der Gabel unterarbeiten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. 30 Min. kalt stellen.

2. Ofen auf 225° vorheizen. Form einfetten. Zwei Drittel des Teiges ausrollen und die Form mit dem Rand damit auskleiden, kalt stellen. Zucker mit Speisestärke und Vanille mischen. Rhabarber waschen, putzen und in 1 cm breite Stücke schneiden. Rhabarber unter die Zuckermischung heben, 15 Min. ruhen lassen.

3. Rhabarbermischung abtropfen lassen, in die Form geben und in der Mitte aufschichten. 20 g Butter in kleinen Stücken darauf verteilen. Den restlichen Teig ausrollen und über die Füllung legen. Die Teigränder von Boden und Deckel fest zusammen drücken.

4. In den Teigdeckel 4 kleine Schlitze schneiden, den Teig mit Wasser bepinseln. Im Ofen (Mitte, Umluft 200°) 15 Min. backen, dann die Ofentemperatur auf 175° (Umluft 180°) herunterschalten.

Pie weitere 40-45 Min. backen.

Aus Backen für Diabetiker

## Rohrnudeln mit Powidl ( Pflaumenmus) M

FÜR 12 STÜCK

450 g Tiefkühl-Hefeteig  
140 g Butter  
20 g Zucker  
100 g Diabetiker-Pflaumenmus  
4 EL Milch  
Mehl für die Arbeitsfläche

Pro Stück ca.: 155 kcal/24 g KH

1. Eine Reine mit der Butter fetten (vor allem den Boden), den Zucker darauf streuen. Ofen auf 200° vorheizen. Hefeteig auftauen lassen, in 12 Stücke teilen.

2. Jedes Stück rund ausrollen, 1 EL Mus in die Mitte geben, den Teig zu einer Kugel schließen. Rohrnudeln mit den Nähten nach unten in die Form setzen, mit Milch einpinseln, 10 Min. gehen lassen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 25-30 Min. backen.

Aus Backen für Diabetiker

## Rollekuchen, Großer M

ZEIT zum GEHEN: MIND. 45 MIN.

BACKZEIT: CA- 40 MIN.

16 STÜCKE

CA. 224 KCAL - 2,5 BE

500 g Weizenmehl Type 1050 oder Grahammehl Type 1700

1 Würfel Hefe

60 g Fruchtzucker

1/4 l Milch 1,5% Fett

120 g Margarine

200 g Rosinen

2 cl Rum

2 TL gemahlener Zimt

60 g gemahlene Mandeln

1. Das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hineinbröckeln und 1 Esslöffel Fruchtzucker darüber streuen.

2. Die Milch leicht erwärmen, in die Mulde gießen und so lange rühren, bis die Hefe sich aufgelöst hat. Den Vorteig mit einem Tuch abdecken und ihn an einem warmen Ort etwa 15 Minuten gehen lassen.

3. 100 g Margarine schmelzen lassen. 80 g Rosinen mit Rum übergießen.

4. Zeigt der Vorteig Blasen, werden das Fett und die Rumrosinen dazugegeben. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zuge deckt an einem warmen Ort etwa 15 Minuten gehen lassen. Ihn anschließend zu einem etwa 2 cm dicken Rechteck ausrollen. Die restliche Margarine zerlassen und die Teigplatte damit bestreichen. Den Fruchtzucker, den Zimt und die Mandeln darüber streuen. Die restlichen Rosinen darauf verteilen.

6. Den Teig in etwa 5 cm breite Streifen schneiden. Diese Teigstreifen einzeln zu Schnecken zusammenrollen und diese in eine ausgefettete, mit Paniermehl ausgestreute Springform setzen, so dass sich das typische Rollenmuster ergibt. Die ganze Kuchenform muss ausgefüllt sein.

7. Den Rollekuchen zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er bis an den Rand der Form reicht. Bei 200 C etwa 40 Minuten backen. Wird der Kuchen zu schnell braun, ihn abdecken.

8. Den fertigen Kuchen etwa 5 Minuten in der Form ruhen lassen. Dann aus der Form lösen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

### VERZIERUNG

Den Kuchen gleich nach dem Backen mit 2 Esslöffeln Aprikosenmarmelade (Diätprodukt) bestreichen.

CA. 229 KCAL - 2,5 BE

Aus dem Buch Backen ohne Zucker Falken Taschenbuch

### Schnecken M

Teig:

250 g Weizenmehl,  
\_ Pck. Trockenbackhefe,  
45 g Sionon-Diabetiker-Süße,  
1 Prise Salz,  
100 ml lauwarme Milch,  
40 g lauwarme, zerlassene Margarine

### Füllung:

150 g Magerquark,  
1 Teel. Speisestärke,  
20 g Sionon-Aprikosen-Konfitüre, gesiebt,  
15 g Sionon-Diabetiker-Süße

### Zum Bestreichen:

40 g Sionon-Aprikosen-Konfitüre, gesiebt,  
3 El. Wasser

### Zum Verzieren:

20 g gebräunte Mandelblätter

Gesiebtes Mehl mit Hefe mischen, restliche Zutaten zugeben, zu einem Teig verkneten, gehen lassen, bis er sichtbar größer ist, nochmals kurz durchkneten. Auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einem Rechteck 35x25 cm ausrollen. Verrührte Füllung aus Quark, Speisestärke, Konfitüre und Sionon-Diabetiker-Süße darauf streichen, von der kürzeren Seite her aufrollen und in 15 Scheiben schneiden. Auf ein leicht gefettetes Backblech legen und 15-20 Minuten gehen lassen. Backen.

Strom: 200 \_ - 225 \_

Gas: Stufe 4 - 5

Backzeit: Etwa 15  
Minuten

Konfitüre mit Wasser zum Kochen bringen. Gebäck damit bepinseln. Mit Mandelblätter verzieren.

Ergibt 15 Stück.

**Ein Stück enthält:** 14 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 3 g Fett, 5 g Zuckeraustauschstoff Sorbit, 505 kJ (119 kcal), ca. **1 1/2 BE**

### 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 Teigränder 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 ?

### Stollen Dresdener ohne Zucker M

(auch für Diabetiker, 2 BE / Stück bei 44 Stücken)

7-50 g Vollkornweizenmehl

150 g Honigmarzipan

400 g Rosinen

100 g Zitronat (Diätprodukt)

100 g Orangeat (Diätprodukt)

100 g gehackte Mandeln

250 ml Milch

250 g weiche Butter  
2 Päckchen Hefe  
Mark von 2 Vanilleschoten  
geriebene Schale einer unbehandelten Zitrone  
geriebene Schale einer unbehandelten Orange  
100 g Fruchtzucker  
1 Msp. Muskat  
1 Msp. Kardamom  
5 Tropfen Bittermandelöl  
5 Tropfen Rumaroma  
1 Msp. Salz  
50 g Butter zum Bestreichen

Milch erwärmen und mit Mehl, Fruchtzucker und Hefe zu einem Teig kneten. Zum Gehen lassen warm stellen. Vanillemark, Muskat, Kardamom, Zitronen-, Orangenschale, Salz, Rumaroma, Bittermandelöl und Butter unterkneten. Erneut gehen lassen. Marzipan mit Rosinen, Zitronat, Orangeat und Mandeln vermengen. Teig ausrollen. Marzipanrolle in die Mitte des Teiges legen und Teig zusammenfalten. Auf ein eingefettetes Backblech legen und mit einem Streifen aus Pergamentpapier, der mit einer Nadel zusammengesteckt wird, umlegen. Erneut gehen lassen. Im auf 180\_ vorgeheizten Backofen 60 Minuten backen. Mit Butter bestreichen.

## Stollen Marzipan M

1 BE/ Stück bei 44 Stücken)

500 g Vollkornweizenmehl  
200 g Honigmarzipan  
200 g geriebene Mandeln  
250 ml Milch  
200 g weiche Butter  
1 1/2 Päckchen Hefe  
50 g Fruchtzucker  
Mark einer Vanilleschote  
geriebene Schale einer unbehandelten Zitrone  
geriebene Schale einer unbehandelten Orange  
5 Tropfen Bittermandelöl  
1 Msp. Salz  
50 g zerlassene Butter zum Bestreichen

Mehl, Hefe und Fruchtzucker mit der erwärmten Milch übergießen und kneten. Zum Gehen lassen warm stellen. Orangen, Zitronenschale, Bittermandelöl, Vanillemark und Salz zugeben und erneut durchkneten. Noch einmal gehen lassen. Honigmarzipan, Mandeln und Butter vermischen.

Teig ausrollen. Marzipanrolle in die Mitte legen und Teig darüber falten. Stollen formen. Auf ein eingefettetes Backblech legen und mit einem Streifen aus Pergamentpapier, der mit einer Nadel zusammengesteckt wird, umlegen. Noch einmal gehen lassen. Im auf 180° vorgeheizten Backofen 60 Minuten backen. Danach mit Butter bestreichen.

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 wird nicht ganz so gut, aber doch akzeptabel.

### Streuselkuchen mit Pflaumen M

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 Proteineinheiten**

Dieses Rezept ist berechnet für etwa 20 Stück.

Die Zubereitungszeit beträgt etwa 1 Stunde + 1 Stunde Kühlzeit.

## 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 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 be-

legtes 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.

## Gebäck, ohne Ei

### 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

### Cornflakesbusserl M

180 g Cornflakes 12 BE

125 g Ceres- Kokosfett ev. Öl  
60 g Vollmilchschokolade 3 BE  
60 g Kochschokolade 3 BE

Schokolade mit Fett über Wasserdampf zergehen lassen. Die zerkleinerten Cornflakes untermengen und die Masse ein wenig auskühlen lassen. Mit einem Kaffeelöffel Cornflakesbusserl in Papierrosetten setzen. Die Gesamtmasse enthält 18 BE und ergibt ca. 76 Stck.

1 BE = ca. 4 Stk.

### 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 Erdnuskerne

### 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

### Florentiner M

Selbstgebacken schmeckt dieses feine Mandelgebäck besonders delikates. Wollen Sie Florentiner Plätzchen für Ihren bunten Weihnachtsteller, formen Sie aus jeweils 1 TL Mandelmasse etwa 24 Plätzchen. Ansonsten bleibt die Zubereitung gleich. Der Nährwert halbiert sich natürlich pro Plätzchen. Sehr apart sind auch Ingwerflorentiner. Dafür die Ingwermenge auf 1 TL erhöhen und 1 Msp Zimt zugeben.

Zutaten für 1 Backblech (12 Stück):

15 g Butter oder ungehärtete Diätmargarine

75 g Mandelblättchen

48 g Fruchtzucker

100 g Sahne

1 EL Orangensaft

20 g Weizenvollkornmehl

1/2 TL geriebene Schale von 1 unbehandelten Orange

2 gute Msp Ingwer, gemahlen

### FÜR DIE GLASUR:

10 g ungehärtetes Kokosfett  
60 g Diabetikerschokolade Vollmilch oder Zartbitter

Ein Backblech mit Backtrennpapier oder gefettetem Pergamentpapier auslegen. Den Backofen auf 180 C vorheizen.

Die Butter bei kleiner Hitze in einer Pfanne schmelzen. Mandeln, Zucker, Sahne, Orangensaft, Mehl und die Gewürze mischen und zur Butter geben. Unter Rühren bei kleiner Hitze die Mandelmasse 2-3 Minuten leicht ziehen lassen, bis sie leicht gebräunt und dicklich wird. Vom Feuer nehmen und etwas abkühlen lassen.

Aus Jeweils EL der Mandelmasse kleine Häufchen mit etwas Abstand auf das Blech drücken (7 cm 8)

Die Florentiner bei 180 C 15-20 Minuten goldbraun backen. Die letzten Minuten im Auge behalten, sie bräunen dann sehr schnell. Die Florentiner auf dem Backpapier abkühlen lassen, dann vom Papier lösen und auf einem Kuchengitter fest werden lassen. Für die Glasur das Kokosfett in einem kleinen Topf bei milder Hitze schmelzen. Die Schokolade grob hacken und portionsweise im Fett auflösen. Die Rückseite der Plätzchen satt mit der Glasur einpinseln. Gut trocknen lassen. In einer Blechdose kühl - nicht im Kühlschrank - aufbewahren.

1,5 Florentiner entsprechen 1 BE.

#### Nährwert für 1 Florentiner:

Eiweiß: 2 g - Fett: 9 g - KH: 8 g - BE: 0,6 - KJ: 533/Kcal: 127

Nährwert des ganzen Rezepts:

Eiweiß: 24 g - Fett: 113 g - KH: 100 g - BE: 8 - KJ: 6398/Kcal: 1529

Weihnachtliches backen für Diabetiker von Claudia Latzel

#### Florentiner II M

100 g Butter  
150 g Diabetikerzucker  
50 g Diabetikerkunstthongig  
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, durchgeseiebtes 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

## 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 1 i 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

## Kräutercracker M

Für 30 Stück

200 g feines Weizenvollkornmehl

1 TL Backpulver

1/2 TL Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor

4 EL Schneekoppe Sonnenblumenöl

1 EL Schneekoppe Leinsamen

2 EL fein gehackte Kräuter Mehl für die Arbeitsfläche

2 EL Milch zum Bestreichen

40 g Parmesan

1 EL Schneekoppe Leinsamen

2 TL Kümmel (nach Belieben)

Zubereitungszeit 50 Minuten

1. Mehl, Backpulver und Meersalz in einer Schüssel mischen. Sonnenblumenöl, 8 Esslöffel kaltes Wasser, Leinsamen und Kräuter dazugeben. Zuerst mit den Knethaken des Handrührers verkneten, dann mit den Händen zu einem glatten Teig kneten.

2. Den Teig auf wenig Mehl 2 bis 3 Millimeter dick ausrollen und dünn mit Milch bestreichen.

3. Den Parmesan reiben. Die eine Teighälfte mit Parmesan bestreuen, die andere Hälfte mit Leinsamen und nach Belieben mit Kümmel.

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

5. Aus dem Teig mit einem Teigrädchen Rauten von etwa 4 Zentimeter Länge ausradeln. Cracker auf das Blech legen. Die Cracker im Backofen etwa 15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Pro Stück 184/44 kJ/kcal

1 g Eiweiß  
2 g Fett  
4 g Kohlenhydrate  
1 g Ballaststoffe  
0,5 BE

Für die Kräutercracker können Sie alle Kräuter verwenden, die gerade Saison haben. Sehr gut schmecken die Cracker mit Petersilie und Basilikum oder Dill.

### Mandelbusserl M

(ergibt ca. 30 Stück)

125 g gestiftelte Mandeln  
4 getrocknete Kurpflaumen  
3 getrockn. Aprikosen  
1 Tafel bittere und 1 Vollmilch-Diät-Schokolade  
50 g Kokosfett

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

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

### Mandelhäppchen M

(ergibt ca. 24 Stück)

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

Zutaten

225 g gemahlene Mandeln  
4 EL Süßstoff  
4 EL Frischkäse  
1/4 TL Bittermandelöl  
24 blanchierte, leicht geröstete Mandeln

### Zubereitung

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

Den Frischkäse und das Mandelöl hinzufügen und langsam mit der Mandelmischung

verrühren, solange bis eine marzipanähnliche Masse entsteht.

Die Mischung zu kleinen Kugeln formen, die etwas größer als Kirschen sind.

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

Der "rezepteigene"

### Tipp:

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

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

### Mandelkekse M

Zutaten:

100 g Weizenvollkornmehl  
30 g Butter/ Margarine  
50 g gemahlene Mandeln  
50 g saure Sahne  
1 TL flüssiger Süßstoff

Das Mehl mit den Mandeln mischen und auf eine Arbeitsfläche geben.

Die Butter in kleine Stücke schneiden, darauf verteilen, und unter Zugabe der sauren Sahne und dem Süßstoff alles zu einem geschmeidigen Mürbeteig verkneten.

Zwei Stunden in den Kühlschrank stellen. Danach dünn ausrollen und Plätzchen ausstechen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C 15-20 Minuten backen.

Sie erhalten besonders feine Kekse, wenn Sie gemahlene Mandeln ohne Schale verwenden.

Nährwerte vom Gesamtrezept:



24 g Eiweiß, 59 g Fett, 64 g KH, 14 g Ballaststoffe, 883 kcal, 3532 kJ, 89 mg Cholesterin

## 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

## Mohrenköpfe M

Für 4 Personen

40 g Diabetikerkekse  
250 g Magerquark  
250 ml Magermilch

0,5 Orange  
1 TL flüssiger Süßstoff  
4 Blatt weiße Gelatine  
20 g Diabetiker-Bitter-Schokolade

Die Kekse zerbröseln und die Hälfte auf 4 Tassen verteilen. Quark mit Magermilch anrühren und mit Orangensaft und -schale sowie flüssigem Süßstoff abschmecken. Die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und im Wasserbad auflösen. Die vorbereitete Quarkmischung mit der aufgelösten Gelatine kräftig verrühren, dann die Hälfte dieser Masse esslöffelweise auf die Kekse verteilen. Darauf die restlichen Keksbrösel streuen und mit der übrigen Quarkmasse abdecken. Im Kühlschrank vollständig erstarren lassen, danach stürzen. Die Schokolade mit 1-2 EL Wasser im Wasserbad auflösen. Die Mohrenköpfe damit überziehen.

**Pro Pers.:** 6 g Eiweiß, 3 g Fett, 12 g Kohlenhydrate = 1 BE, 102 kcal/428 kJ

## Nussstriezel M

Die einzelnen Striezelscheiben sehen besonders hübsch aus: wie Doppelschnecken. Damit der Striezel beim Backen schön in Form bleibt und nicht auseinander fällt, den Teig, bevor er in den Ofen kommt, an beiden Längsseiten mit an den Außenseiten eingefetteten Kastenformen stützen.

Zutaten für einen 440 g-Striezel:

### FÜR DEN HEFETEIG:

80 g kaltes Wasser  
10 g Hefe  
24 g Fruchtzucker  
1/2 TL Vollmeersalz  
1/2 TL Schale von 1 unbehandelten Zitrone  
160 g Weizenvollkornmehl  
20 g weiche Butter oder ungehärtete Diätmargarine

### FÜR DIE FÜLLUNG:

100 g Haselnüsse  
60 g Milch  
36g Fruchtzucker  
1/4 TL Zimtpulver

### ZUM BESTREICHEN:

1 EL Sahne

## ZUM BESTREUEN:

1 EL Mandelblättchen

Für den Hefeteig alle Zutaten in die Küchenmaschine oder Rührschüssel geben und 10 Minuten kneten. Dann mit einem feuchten Tuch abgedeckt bei Zimmertemperatur geben lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat (45-60 Minuten).

Inzwischen für die Füllung die Haselnüsse fein mahlen. In eine Pfanne schütten und unter mehrmaligem Wenden bei kleiner Flamme leicht anrösten, bis sie aromatisch zu duften beginnen.

Die Milch zum Kochen bringen. Nüsse, Zucker und Zimt hineinrühren und abkühlen lassen.

Ein Backblech einfetten.

Den Hefeteig kurz durchkneten und zu einem Quadrat von 25 X 25 cm ausrollen. Die Teigplatte gleichmäßig mit der Füllung bestreichen und von 2 gegenüberliegenden Seiten zur Mitte hin so einrollen, daß 2 gleich große Walzen entstehen.

Den Striezel auf das Blech legen und mit einem feuchten Tuch abgedeckt 50-60 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 200 C vorheizen. Die Außenseiten von 2 Kastenformen einfetten. Den Striezel mit Sahne einpinseln und mit Mandelblättchen bestreuen. Mit den Kastenformen den Striezel von den Längsseiten her so stützen, dass sich die beiden Teigwalzen in der Mitte berühren. Dabei den Striezel jedoch nicht zusammendrücken. Bei 200 C den Striezel 30 Minuten backen. Falls die Oberfläche zu dunkel wird, die letzten Minuten mit Alufolie abdecken. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

**32 g Nussstriezel entsprechen 1 BE.**

Nährwert für 32 g Nussstriezel:

Eiweiß: 2 g - Fett: 6 g - KH: 12 g - BE: 1 - KJ: 493/Kcal: 118

Nährwert des ganzen Striezels:

Eiweiß: 35 g - Fett: 92 g - KH: 171 g - BE: 14 - KJ: 6908/Kcal: 1651

Weihnachtliches backen für Diabetiker von Claudia Latzel

## Schoko Crossies M

Für 30 Stück

60 g Pinienkerne

150 g Schneekoppe Vollmilch

Schokolade

1 EL Schneekoppe Sonnenblumenöl

50, 9 Schneekoppe Vita Flakes

Zubereitungszeit 20 Minuten

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

### Pro Stück

196 kJ/47 kcal

1 g Eiweiß

1g Fett

4 g Kohlenhydrate

0 g Ballaststoffe

0,5 BE

Für die Schoko Crossies können Sie z. B. auch Schneekoppe Zartbitter oder Cappuccino Schokolade verwenden, und anstelle von Pinienkernen schmecken auch geröstete Mandelstifte.

## 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-Spekulativ-Modell drücken (Modell evtl. leicht mit Mehl ausstäuben), den überstehenden Teig abschneiden (Sägemesser oder Brotmesser) und den Spekulativ aus dem Modell schlagen (oder umgekehrt: Modell in den Teig drücken und Spekulativ 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 Spekulativ (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

### Spritzgebäck M

Zutaten für 50 Portionen

100 g Margarine, weich

60 g Zucker (Diabetiker Zucker), Fructose

Orange(n), davon die abgeriebene Schale  
150 g Mehl (Weizenmehl)  
45 ml Milch, fettarm 1,5%  
30 g Mandeln, geschält und gemahlen

## ZUBEREITUNG

Margarine schaumig rühren. Nach und nach den Zucker und die Orangenschale hinzufügen. Gesiebtes Mehl esstöffelweise mit der Milch unterrühren, zum Schluss die Mandeln unterheben. Den Teig in einen Spritzbeutel füllen und in verschiedenen Formen, z.B. Stangen und Kränze auf ein Backblech mit Backpapier spritzen. Die Plätzchen im vorgeheizten Backofen bei 175-200\_ (Gas Stufe 1-3) etwa 10 Minuten backen, Anschließend sofort vom Blech lösen und abkühlen lassen.  
1/2 BE (bei 50 ST.)

27.2.02 Scholz Wohlers CK

## Spritzgebäck II M

### 1 Stück enthält:

95 Kilokalorien/  
398 Kilojoule  
1 g Eiweiß  
4 g Fett  
13 g Kohlenhydrate (davon 3 g Fruchtzucker)  
0 g Ballaststoffe  
1 BE

Zutaten für etwa 30 Stück:

150 g weiche Diätmargarine oder Butter,  
100 g Fruchtzucker,  
abgeriebene Schale von 1 Zitrone,  
Mark von 1/2 Vanilleschote,  
250 g Weizenmehl,  
125 g Speisestärke,  
1/8 l Milch

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten

Fett und Fruchtzucker mit den Quirlen des Handrührgerätes schaumig schlagen. Zitronenschale und Vanillemark unterrühren.

Mehl und Stärke mischen, in ein Mehlsieb geben und portionsweise zusammen mit der Milch unter den Teig rühren.

Den Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Blech mit Backpapier auslegen und Teig in Kreisen oder S-Form aufspritzen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175 C (Umluft 150 C, Gas Stufe 3) in 12 bis 15 Minuten goldgelb backen. Danach vorsichtig ablösen und auf einem Kuchengitter gut auskühlen lassen.

## 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.

## Wallnuss Birnen Wickel M

Für 20 Stücke

### Hefeteig:

200 g Weizenmehl  
290 g feines Weizenvollkornmehl  
112 TL Schneekoppe Meersalz  
30 g frische Hefe  
50 g Schneekoppe Diät-Sirup  
175 ml lauwarme fettarme Milch

### Füllung:

25 g Schneekoppe Zartbitter-Schokolade  
200 g Walnusskerne  
125 ml fettarme Milch  
40 g Schneekoppe Diätsirup  
30 g Weizengrieß,

1/2 TL Zimtpulver  
1 TL abgeriebene Zitronenschale  
20 g Butter/ Margarine  
180 g Birne,  
1 EL Zitronensaft  
je 50 g getrocknete Aprikosen und entsteinte Dörrpflaumen  
1/4 TL Schneekoppe flüssige Süßkraft  
50 g Schneekoppe Aprikosenkonfitüre

Zubereitungszeit 160 Minuten

1. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, in einer Mulde die Hefe mit Diätsirup, Milch und etwas Mehl verrühren. 15 Minuten gehen lassen. Das Mehl einkneten, den Teig 30 Minuten gehen lassen.

2. Schokolade zerbröckeln, Walnüsse hacken. Mit Milch, Sirup, Grieß, Zimt und Zitronenschale aufkochen. Von der Kochstelle nehmen, die Butter unterrühren. Birne schälen, entkernen, würfeln und mit Zitronensaft mischen. Die Form einfetten. Trockenfrüchte würfeln, mit Birne und flüssiger Süßkraft unter die Nussmasse rühren.

3. Den Teig ausrollen. Die Füllung darauf verstreichen. Von der schmalen Seite her aufrollen, einmal längs durchschneiden. Beide Teigstränge umeinander wickeln und in die Form legen. 20 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Ofen 60 bis 70 Minuten backen. In der Form einige Minuten auskühlen lassen, auf ein Kuchengitter stürzen. Die Konfitüre aufkochen und den Kuchen damit bestreichen.

### Pro Stück

794/109 kJ/kcal  
5 g Eiweiß  
7 g Fett  
24 g Kohlenhydrate  
3 g Ballaststoffe  
2 BE

Den Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 30 x 40 Zentimeter groß ausrollen und in einer Kastenform (30 Zentimeter Länge) im vorgeheizten Backofen bei 200 C (Umluft 175 \_C Gas Stufe 3) backen.

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](http://www.hans-joachim60.de) 28.03.2005