



2014

von Eltern für Eltern

# Rezeptbuch

Diabetes und Weihnachtskekse

da genitori per genitori

# Ricettario

Dolcetti natalizi e diabete

Dieses Rezeptbuch enthält Rezepte für Weihnachtskekse und -Süßigkeiten, welche Eltern von Kindern/Jugendlichen mit Diabetes anderen betroffenen Eltern zur Verfügung gestellt haben. Einige Rezepte stammen auch von Ernährungsexperten der südtiroler Sanitätseinheit

Die Rezepte sind in der Sprache (italienisch bzw. deutsch) abgedruckt, in der sie von den einzelnen Eltern/Experten übermittelt wurden.

Dieses Rezeptbuch wird in stetiger Entwicklung sein. Dies ist bereits die zweite Version, die erschienen ist. Falls Du mitmachen willst und uns Deine Rezepten schicken möchtest, bitte mache es. Wir werden sie in der nächsten Version des Rezeptbuches veröffentlichen.

Viel Spaß beim Nachmachen wünscht

Manuela König Nido, Irene Egger und Gerhard Sölva

Von der Selbsthilfegruppe "Diabetes-Eltern-Treff"

Questo ricettario contiene ricette per dolcetti natalizi, messi a disposizione da genitori di bambini/adolescenti con diabete. Alcune ricette ci sono messe a disposizione da dietisti dell'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige

Le ricette sono state inserite nella lingua (italiano e/o tedesco) nella quale sono state inviate dei genitori/dietisti.

Questo ricettario è in continua evoluzione. Questa è la seconda edizione che è stata pubblicata. Se vuoi partecipare e mandarci le tue ricette, inviaceli subito! Li inseriremo nella prossima pubblicazione del ricettario!

Buon divertimento in cucina vi augura

Manuela König Nido, Irene Egger e Gerhard Sölva

del gruppo di auto mutuo aiuto "Incontro Genitori Diabete"

---

06.12.2013 - 1. Ausgabe / 1a edizione

27.11.2014 - 2. Ausgabe / 2a edizione

Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern/Jugendlichen mit Diabetes

Gruppo di auto mutuo aiuto per genitori di bambini/adolescenti con il diabete

Ansprechpersonen / persone di riferimento:

Gerhard Sölva, tel. 335-7031234, email: gerhard@tin.it

Irene Egger, tel. 338-5792742, email: irene.egger@brennercom.net

Manuela König, tel. 340-2258929, email: manuela.kuenig@gmail.com

<http://www.join-life.it/de/content/diabetes-elterntreff>

## ***Inhaltsverzeichnis – Indice***

Knusperleckse (von Irene G.) .....	7
Pinienkernstangen (von Silvia R.) .....	7
Haselnusstaler (von Manuela K.) .....	8
Vanillegipferl mit Fruchtzucker (von Manuela K.).....	9
Nusshörnchen (von Manuela K.).....	9
Weiße Mandelhäufchen (von Manuela K.).....	10
Weihnachtssterne (von Manuela K.).....	10
Hafer Taler (von Ulrike F.) .....	11
Schoko-Kokos Sterne (von Ulrike F.) .....	12
Mandelstollen mit Fruchtzucker (von Manuela K.) .....	13
Schoko-Mandel-Knusperli (von Manuela K.) .....	13
Puddingherzen (von Manuela K.) .....	14
Zitronenblumen (von Manuela K.).....	14
Vollkorn-Engelsaugen (von Manuela K.) .....	15
Honigkuchen (von Manuela K.).....	16
Kokuspuserln (von Irene G.) .....	17
Haselnuss-Baiser-Taler (von Irene G.).....	17
Tschechische Haselnusskekse (von Irene G.).....	18
Nussmakronen (von Ursula S.) .....	19
Maroniknödel (von Ernestina Callegari) .....	20
Nusskipferl (von Ernestina Callegari).....	21
Sizilianisches Mandelgebäck (von Ernestina Callegari) .....	22
Nero (von Ernestina Callegari).....	23
Gelbe Laibchen (von Ernestina Callegari) .....	24
Mandelsplitter (von Ernestina Callegari) [GLUTENFREE] .....	25
Rumkugeln (von Ernestina Callegari) [GLUTENFREE] .....	26
Schokobällchen (von Ernestina Callegari) [GLUTENFREE] .....	27
Karottenlebkuchen (von Ernestina Callegari) [GLUTENFREE].....	28
Spitzbuben (von Ernestina Callegari) [GLUTENFREE].....	29
Linzer Spitzbuben (von Ernestina Callegari) [GLUTENFREE] .....	30
Weihnachtsmuffins (von Manuela K.) .....	31
Kokuskugeln (von Renate K.) .....	32
Orangen-Nougat-Pralinen (von Renate K.) .....	33
Vanillekipferl (von Renate K.) .....	34

## ***Glossar:***

BE	Broteinheiten (1BE = 12g Kohlehydrate) Unità pane (1BE = 12g carboidrati)
KE	Kohlehydrateinheiten (1KE = 10g Kohlehydrate) Unità di carboidrati (1KE = 10g carboidrati)

## *Vorwort*

### DIABETES UND WEIHNACHTSKEKSE

Ohne Plätzchen wäre Weihnachten nur halb so schön! Allein der Duft der Weihnachtsplätzchen im Ofen erfüllt das Haus mit Vorfreude. Plätzchen nach Omas Rezept enthalten meist viel Zucker, Honig, Butter, Nüsse, Marzipan und Schokolade. Deshalb sind sie meist reich an Kalorien und Kohlenhydraten, vor allem an Einfachzuckern. Trotzdem müssen Personen mit Diabetes nicht darauf verzichten, denn die meisten traditionellen Rezepte können blutzuckerfreundlicher gestaltet werden.

Einige Ratschläge möchten wir Ihnen dabei geben:

- Ersetzen Sie das traditionelle, helle Weizenmehl Typ 00 durch Vollkornweizenmehl. Mehle mit niedrigeren Ausmahlungsgrad liefern mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Sie können auch helles mit dunklem Mehl mischen.
- In fast allen Rezepten können Sie den Zuckeranteil um etwa ein Drittel reduzieren und eventuell mit kalorienfreiem Süßstoff ("natürliche" Süßstoffe wie Birkenzucker oder Stevia bzw. "künstliche" wie Saccharin oder Cyclamat) nachsüßen.. Allerdings kann der normale Zuckergehalt nicht willkürlich ausgetauscht werden, da dann die Konsistenz der Teige auch verändert wird. Ein genaues Einhalten der Backanweisungen ist daher meistens unabdinglich. Bei Mürb- und Quark-Öl-Teig lässt sich Zucker sogar komplett durch Süßstoff ersetzen.
- Versuchen Sie ganz allgemein, die Backwaren nicht zu süß zuzubereiten, da man sich langfristig an einen süßen Geschmack gewöhnt und mit der Zeit immer mehr davon verlangt. Setzen Sie aromatische Gewürze wie Zimt, Gewürznelken, Kardamom, Ingwerpulver usw. ein, welche zuckerfrei (kohlenhydratfrei) sind und vielen Plätzchen einen weihnachtlichen Geschmack verleihen.
- Verwenden Sie zum Aromatisieren statt handelsüblichen Vanillezucker das ausgeschabte Mark der Vanilleschote. Mit Streusüße auf Süßstoffbasis gemischt, eignet es sich bestens, um Gebäck zu bestreuen.
- Rührteige gelingen auch mit Pflanzenölen sehr gut. Ersetzen Sie dabei 100 Gramm Butter durch 80 g Öl.
- Honig, Sirup, Marzipan, kandierte Früchte (Orangeat, Zitronat, Belegkirschen) und Trockenfrüchte (Sultaninen, Feigen, Datteln) haben einen hohen Kohlenhydratgehalt und einen hohen glykämischen Index und sollten deshalb sparsam eingesetzt werden. Diese Zutaten führen zu einem raschen und hohen Blutzuckeranstieg. Auch hier spielt natürlich die verwendete Menge eine entscheidende Rolle. Ersetzen Sie Zitronat und Orangeat durch die abgeriebenen Schalen unbehandelter Orangen und Zitronen.
- Kuvertüre, Nougat, Marzipan und Zuckerstreusel zum Verzieren oder Füllen nur in geringen Mengen verwenden oder einfach weglassen.
- Schneiden Sie Stollen und Kuchen in kleine Portionen. Verwenden Sie zum Ausstechen kleine Plätzchenformen. Dann wirkt die Portion optisch etwas größer.
- Am Besten sollten Süßigkeiten als Nachtisch nach den Hauptmahlzeiten gegessen werden, wobei Sie natürlich bei der Berechnung der BE berücksichtigt werden müssen.

Wie bei fast allen Dingen im Leben gilt auch hier: benutzen Sie Ihren Hausverstand! Maß und Ziel sind hier ausschlaggebend, Qualität ist wichtiger als Quantität. Dies gilt sowohl für die Anzahl und Häufigkeit der verzehrten Kekse, als auch für die Art des Süßens - egal ob Zucker, Zuckeraustauschstoffe oder künstliche Süßstoffe verwendet werden.

Viel Spaß beim Rühren, Kneten und Genießen!

Ein besinnliches Weihnachten wünschen

Dr. med. Michael Kob und Ernährungstherapeutin Dr. Ernestina Callegari

Dienst für Diätetik und Klinische Ernährung am Krankenhaus Bozen

November 2013

## ***Prefazione***

### DOLCETTI NATALIZI E DIABETE

Che Natale sarebbe senza biscotti! Già il solo profumo riempie la casa di gioia. I biscottini, secondo la tradizionale ricetta della nonna sono tra zucchero, burro, miele, noci, marzapane e cioccolato un po' troppo nutrienti, soprattutto troppo ricchi in zuccheri semplici. Malgrado il diabete, se ci si attiene ad alcuni piccoli accorgimenti, è possibile preparare e gustare dolcetti natalizi alleati della glicemia.

A tal proposito Vi consigliamo:

- Di sostituire la farina bianca (di tipo 0 o 00) con la farina integrale, più ricca in fibra, vitamine e sali minerali. È possibile anche miscelare le due farine tra di loro.
- In quasi tutte le ricette è possibile ridurre di un terzo il contenuto di zucchero ed eventualmente sostituirlo in parte o completamente con un dolcificante naturale o artificiale ( tipo il xilitolo, che si trova in commercio come "Birkenzucker", la stevia, la saccarina o il ciclamato). Non sempre si ottengono buoni risultati sostituendo completamente lo zucchero con i dolcificanti sintetici (poca elasticità durante la lavorazione, prodotto dopo la cottura basso e poco soffice). La pasta frolla e l'impasto "Quark-Öl-Teig" sono tra i più adatti ad essere lavorati, sostituendo lo zucchero con il dolcificante.
- Di non usare troppo zucchero nella preparazione dell'impasto: il nostro palato infatti si abitua al sapore dolce. Utilizzate invece spezie come cannella, chiodi di garofano, cardamomo, zenzero, naturalmente privi di carboidrati, che forniscono il giusto tocco natalizio ai biscotti.
- Anche la stecca di vaniglia o la vanillina pura possono essere utilizzate al posto del tradizionale zucchero vanigliato, mescolate magari ai dolcificanti in polvere.
- L'impasto morbido (Rührteig) riesce molto bene anche con olio. È possibile sostituire 100 g di burro con 80 g di olio.
- Miele, sciroppi, marzapane, frutta candita (scorze di limone e arancia candite, ciliegie candite o sciroppate) e frutta secca come uvetta, fichi, datteri hanno un elevato contenuto in zuccheri semplici ed un alto indice glicemico e vanno quindi utilizzati con moderazione, in quanto portano ad un rapido ed importante innalzamento della glicemia. Anche qui naturalmente gioca un ruolo decisivo la quantità utilizzata. Vi consigliamo di sostituire la frutta candita con le scorze grattugiate di arance e limoni non trattati.
- Di utilizzare solo in piccole quantità glasse, nougat, marzapane e codette per ornare e riempire i biscotti.
- Di tagliare gli stollen e le torte in piccole porzioni e di prediligere piccoli stampini per fare i biscotti.
- Di consumare i biscottini natalizi preferibilmente come dessert ai pasti, non dimenticando di calcolarne le unità pane (BE).

Come in tutte le cose della vita anche in questo caso non dimentichiamo il buon senso!

La qualità è da preferirsi alla quantità: questa regola vale sia per il numero di biscotti consumati che per la frequenza e il tipo di dolcificante utilizzato nella preparazione dei dolci, indipendentemente dal fatto che si prediliga un dolcificante naturale o artificiale.

Divertitevi a mescolare, impastare e gustare!

Vi auguriamo un felice e sereno Natale

Dr. med. Michael Kob e Dietista Dr. Ernestina Callegari

Novembre 2013

## **Knusperleckse (von Irene G.)**

### **Zutaten (für ca. 40 Stück):**

150g Mandelstifte (0,8 BE oder 10 g KH)

150g Kuvertüre Zartbitter (5,8 BE oder 70 g KH)

40g Cornflakes ungesüßt (2,7 BE oder 32 g KH)

### **Zubereitung:**

Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.

Die Kuvertüre in Stücke scheiden, in eine Schüssel geben und in einem heißen Wasserbad schmelzen.

Die Cornflakes mit den Mandeln mischen und unter die Kuvertüre ziehen. Aus der Masse mit zwei Teelöffeln kleine Kleckse auf Backpapier setzen und fest werden lassen.

Die erstarrten Knusperleckse vorsichtig von Backpapier lösen und nach Belieben in kleine Papierkapseln setzen.

### **Zubereitungszeit:**

35 Minuten ohne Abkühlzeit

### **Varianten:**

Je nach Geschmack können auch Vollkorn-Cornflakes verwendet werden.

### **BE-Berechnung**

Gesamt-BE =  $0,8 + 5,8 + 2,7 = 9,3$  BE

Bei 40 Stück:  $9,3/40 = 0,25$  BE/Stück -> 4 Stück = 1 BE

## **Pinienkernstangen (von Silvia R.)**

### **Zutaten:**

200 gemahlene Mandeln

100 g Zucker

1 Eiweiß

geriebene Orangenschale

60 g Pinienkerne (Pignoli)



### **Zubereitung**

Das Eiweiß nur kurz schlagen, Mandeln mit Zucker mischen, die Orangenschale dazugeben. Alles miteinander verkneten. Aus je ca. 15g Teig Stangen formen, diese in die Pignoli drücken und auf Backpapier geben. Bei ca. 150° C 15- 20 min. backen.

### **BE-Berechnung**

Eine Stange wird mit 0,4 BE berechnet.



## Haselnusstaler (von Manuela K.)

### *Zutaten (für ca. 70 Stück):*

100g Butter  
100g Zucker  
1 Msp. Zitronenschale, gerieben  
2 Eier  
130g Mehl  
130g fein geriebene Haselnüsse  
1 Msp. Zimt  
1/2 Pkg. Backpulver  
200g Schokolade zum Tunken



### *Zubereitung:*

1. Die nicht zu kalte Butter mit Zucker, Zitronenschale, Eier, Mehl, Haselnüsse, Zimt und Backpulver zu einem Teig kneten
2. Den Teig 1/2 Stunde ruhen lassen
3. Auf der bemehlten Arbeitsfläche den Teig nicht zu dünn (etwa 1/2 cm) ausrollen, Plätzchen ausstechen und im vorgeheizten Backrohr etwa 8 Minuten auf 180°C backen.
4. Die Taler auskühlen lassen und zur Hälfte in flüssige Schokolade tauchen, auf Backpapier legen und trocknen lassen.

### *KE-Berechnung*

Ein Stück ca. 0,4 KE

## **Vanillegipferl mit Fruchtzucker (von Manuela K.)**

### ***Zutaten (für ca. 30 Stück):***

50g Mehl  
75g Vollkornmehl  
50g Butter  
1 Eiweiß  
50g geriebene Mandeln  
35g Fruchtzucker  
Vanille

### ***Zubereitung:***

1. Butter und Fruchtzucker zusammen schaumig rühren
2. Das Eiweiß unterheben
3. Mehl, Vollkornmehl und Mandeln einarbeiten
4. Den Teig ruhen lassen und später kleine Gipfel formen
5. Bei 170°C ca. 12 Minuten backen

### ***KE-Berechnung***

1 Stück etwa 0,4 KE

## **Nusshörnchen (von Manuela K.)**

### ***Zutaten (für ca. 30 Stück):***

60g gemahlene Haselnüsse  
125g Weizenmehl  
1 Msp Backpulver  
50g Fruchtzucker  
Mark von 1 Vanilleschote  
2 Eigelb  
70g kalte Butter  
30g Zartbitterschokolade



### ***Zubereitung:***

1. Haselnüsse anrösten, erkalten lassen. Mehl, Backpulver, Zucker, Vanille, Eigelb Butter und Haselnüsse zu einem festen Teig verkneten und ruhen lassen.
2. Teig zu etwa 3cm dicken Rollen formen, in 1 1/2cm dicke Scheiben schneiden, diese zu Hörnchen formen
3. Im Ofen bei 180°C 12-14 Minuten backen
4. Schokolade schmelzen, in einen Gefrierbeutel geben, eine kleine Ecke abschneiden und auf jedes Hörnchen ein Muster aufspritzen

### ***KE-Berechnung***

1 Stück etwa 0,5 KE

## Weiße Mandelhäufchen (von Manuela K.)

### *Zutaten (für ca. 50 Stück):*

350g Mandelsplitter

400g weiße Schokolade

### *Zubereitung:*

1. Schokolade in eine Schüssel geben und im heißen Wasserbad schmelzen. Aus dem Wasserbad nehmen. Mandelstifte hinzugeben und vorsichtig mischen.

2. Mit einem Teelöffel Häufchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Im Kühlschrank fest werden lassen.

### *KE-Berechnung*

1 Stück etwa 0,5 KE



## Weihnachtssterne (von Manuela K.)

### *Zutaten (für ca. 110 Stück):*

50g Butter

80g Staubzucker

1/2Pkg. Vanillezucker

1Msp. geriebene Zitronenschale

1 Ei

220g Mehl

170g Speisestärke

1Pkg. Backpulver

125ml Sahne

1 Prise Salz

Schokotöpfchen

### *Zubereitung:*

1. Die weiche Butter mit Staubzucker, Vanillezucker und Zitronenschale schaumig rühren

2. Das Ei einrühren

3. Mehl, Speisestärke, Backpulver, Sahne und Salz hinzugeben und kurz durchrühren

4. Den Teig nicht zu dünn ausrollen, Sterne ausstechen und in die Mitte ein Schokotöpfchen als Verzierung legen

5. Bei 200°C etwa 10 Minuten Backen

### *KE-Berechnung*

1 Stück etwa 0,35KE



## Hafer Taler (von Ulrike F.)

### **Zutaten: (ca. 100 Stück)**

100 g Haferflocken (65KH/100g)  
115 g Mehl (69 KH/100g)  
85 g brauner Zucker (98KH/100g)  
1 Ei  
100 g Margarine  
30 g Schokostreusel (62KH/100g)



### **Zubereitung:**

Alle Zutaten mit dem Handrührgerät mit Knethaken zu einem glatten Teig verrühren.  
Falls der Teig zu sehr klebt, ihn noch 20 – 30 Minuten in Frischhaltefolie verpackt kalt stellen.

Aus dem Teig kleine Taler formen, ca. ½ cm dick und so groß wie 2-Euro-Stücke.

Die Taler auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Backen: Heißluft ca. 160 °C (vorgeheizt)

Ober-/Unterhitze ca. 180 °C (vorgeheizt)

Backzeit: ca. 20 Minuten

### **BE-Berechnung**

Die Gesamtmenge enthält ca. 20 BE's.

1 Taler = ca. 0,2 BE

1 BE = ca. 5 Taler

(Bild anbei)

## **Schoko-Kokos Sterne (von Ulrike F.)**

### ***Zutaten: (ca. 100 Stück)***

50 g Raspelschokolade Zartbitter  
250 g Mehl  
1 gestr. TL Backpulver  
50 g Kokosraspel  
150 g brauner Zucker  
1 Päckchen Vanillinzucker  
1 Ei  
125 g Margarine

Zum Bestreuen:

50 g Zartbitterschokolade  
25 g Kokosraspel

### ***Zubereitung:***

Alle Zutaten mit dem Handrührgerät mit Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten.  
Den Teig in Frischhaltefolie verpackt ca. 20 – 30 Minuten kalt stellen.  
Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. ½ cm dick ausrollen und daraus mit einer Ausstechform Sterne ausstechen.  
Die Sterne auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Backen: Heißluft ca. 160 °C (vorgeheizt)  
Ober-/Unterhitze ca. 180 °C (vorgeheizt)  
Backzeit: ca. 15 Minuten

Die Kekse erkalten lassen.

Die Schokolade im Wasserbad zum Schmelzen bringen. Die Kekse mit der Schokolade mit Hilfe eines Löffels besprenkeln und mit den Kokosraspeln bestreuen.

### ***BE-Berechnung***

Die Gesamtmenge enthält ca. 30 BE's.  
1 Stern = ca. 0,3 BE  
1 BE = ca. 3 Sterne

## **Mandelstollen mit Fruchtzucker (von Manuela K.)**

### ***Zutaten (für ca. 14 Scheiben):***

80g Weizenmehl  
80g Weizenvollkornmehl  
1 TL Backpulver  
50g Fruchtzucker  
1 Ei  
80g Magerquark  
50g geriebene Mandeln  
1 EL Rum  
Zitronen-/Orangenschale  
1 Prise Salz  
Koriander  
50g Margarine

### ***Zubereitung:***

1. Mehl und Backpulver auf die Arbeitsfläche sieben
2. Fruchtzucker, Ei, Quark, Mandeln, Rum, Zitronen- und Orangenschale, Gewürze und Margarine dazugeben und alles zu einem Teig verarbeiten
3. Einen Stollen formen und ihn dann bei 175°C 40 Minuten Backen

### ***KE-Berechnung***

1 Scheibe etwa 1,3KE

## **Schoko-Mandel-Knusperli (von Manuela K.)**

### ***Zutaten (für ca. 50 Stück):***

150g Mandelstifte  
400g Zartbitter- oder Milkschokolade, fein gehackt  
70g Cornflakes

### ***Zubereitung:***

1. Schokolade in eine Schüssel geben und im heißen Wasserbad schmelzen. Aus dem Wasserbad nehmen. Mandelstifte und Cornflakes zugeben, vorsichtig mischen.
2. Mit einem Teelöffel Häufchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Im Kühlschrank fest werden lassen

### ***KE-Berechnung***

1 Stück etwa 0,4 KE



## Puddingherzen (von Manuela K.)

### **Zutaten (für ca. 350g Kekse):**

1 Paket Vanillepudding  
120 g Mehl  
70 g Zucker  
1 Ei  
50 g Margarine  
7g Zuckerstreusel  
50 g Vanilleglasur  
1/2 Päckchen Backpulver



### **Zubereitung:**

Alle Zutaten (außer Zuckerstreusel und Glasur) zu einem Teig verkneten und 30 min. in den Kühlschrank stellen. Dann ausrollen und Herzen ausstechen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 10 min. backen. Danach abkühlen lassen, mit Glasur bestreichen und mit Zuckerstreuseln bestreuen.

### **KE-Berechnung**

1 Keks wiegt ca. 16 g = 1 KE

## Zitronenblumen (von Manuela K.)

### **Zutaten (für ca. 560g Kekse):**

125 g Margarine  
120 g Zucker  
1 Prise Salz  
1 Ei  
1 Eigelb  
abgeriebene Schale von 1 Zitrone  
300 g Mehl  
1/2 Päckchen Backpulver



### **Zubereitung:**

Margarine mit Zucker und Salz schaumig rühren. Ei und Eigelb hineinrühren. Dann die Zitronenschale und zum Schluss das Mehl in den Teig kneten. Mind. 30 min. kaltstellen. Dann Teig ausrollen, Blüten ausstechen und Plätzchen bei 180 Grad ca. 8-10 min. backen.

### **KE-Berechnung**

1 Keks wiegt ca. 17 g = 1 KE

## Vollkorn-Engelsaugen (von Manuela K.)

### *Zutaten (für ca. 320g Kekse):*

60 g Margarine  
100 g Vollkornmehl  
40 Puderzucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
20 g Konfitüre  
60 g Vollmilchkuvertüre  
2 Eigelb  
1 Prise Salz  
abgeriebene Schale 1/2 Zitrone  
1/2 Päckchen Backpulver



### *Zubereitung:*

Alle Zutaten außer Konfitüre und Kuvertüre zu einem glatten Teig verrühren und 30 min. kaltstellen. Dann zu walnussgroßen Kugeln formen. Die Kugeln platt drücken und in die Mitte eine Vertiefung drücken.

In die Vertiefungen kommt Konfitüre ohne Stückchen. Im Backofen bei 180 Grad ca. 12 min. backen. Plätzchen abkühlen lassen.

Kuvertüre schmelzen und Plätzchen mit der Unterseite hineintauchen oder bestreichen. Wieder auf Backpapier setzen und Kuvertüre erstarren lassen. Die fertigen Plätzchen mit Puderzucker bestreuen.

### *KE-Berechnung*

1 Keks wiegt ca. 22 g = 1 KE



## Honigkuchen (von Manuela K.)

### *Zutaten (für ca. 1000g Kekse):*

125 g Honig  
200 g Zucker  
4 EL Milch  
100 g Margarine  
1 Päckchen Vanillezucker  
2 Tropfen Bittermandelaroma  
1 TL Zimt  
400 g Mehl  
100 g Vollkornmehl  
20 g Kakao  
1 Päckchen Backpulver  
75 g gehackte Mandeln  
2 TL Zucker  
6 TL Wasser



### *Zubereitung:*

Honig, Zucker (außer 2 TL) und Margarine gut verrühren. Dann Vanillezucker, Mandelaroma und Zimt untermischen. Mehl, Vollkornmehl, Kakao, Mandeln und Backpulver gut vermischen und nach und nach unter die Masse rühren, bis ein glatter Teig entsteht. Ca. 30 min. in den Kühlschrank stellen.

Nun den Teig ca. 0,5 cm dick ausrollen und ausstechen. 2 TL Zucker mit dem Wasser vermischen und die Plätzchen mit Zuckerwasser bestreichen. Bei 180 Grad ca. 10-12 min. backen.

### *KE-Berechnung*

1 Keks wiegt ca. 15 g = 1 KE

## **Kokuspuserln (von Irene G.)**

eignet sich gut um übriges Eiweiß aufzubrauchen

### ***Zutaten (ca. 50 Stück):***

250g Kokusflocken(2,5Be/100g)

120 g Zucker (8,3Be/100g)

3 Eiweiß

Saft und Schale einer Zitrone

### ***Zubereitung:***

Kokusflocken, Zucker , 1 Eiweiß und Zitronensaft in einer Pfanne auf dem Herd lau-warm erhitzen.

Restliches eiweiß schaumig rühren und unter die Masse heben. Mit 2 Teelöffeln kleine Häufchen formen und bei schwacher Hitze hellgelb backen.

Backen: Heißluft ca. 160 °C (vorgeheizt)

Backzeit: ca. 10 Minuten

### ***BE-Berechnung***

Die Gesamtmenge enthält ca. 16 BE's.

1 Kokuspuserl = ca. 0,3BE

1 BE = ca. 3 Kokuspuserl

## **Haselnuss-Baiser-Taler (von Irene G.)**

eignet sich gut um übriges Eiweiß aufzubrauchen

### ***Zutaten (ca. 35 Stück)***

260g Haselnüsse

3Eiweiß

1 Teelöffel Zitronensaft

55g Zucker (8,3Be/100g)

### ***Zubereitung***

Haselnüsse mahlen, Eiweiß und Zitronensaft steif schlagen, Zucker und Haselnüsse langsam mit dem Eiweiß verrühren.

Mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf das Backblech geben. Im vorgeheizten Backrohr backen.

Backen: Heißluft ca. 150 °C (vorgeheizt)

Backzeit: ca. 20-25 Minuten

### ***BE-Berechnung***

Die Gesamtmenge enthält ca. 4,6 BE's.

1 Taler = ca. 0,1BE

1 BE = ca. 10 Taler

## **Tschechische Haselnusskekse (von Irene G.)**

eignet sich gut um übriges Eiweiß aufzubrauchen

### ***Zutaten (ca. 70 Stück)***

5 Eiweiß

150g Mehl (6,7Be/100g)

120g Staubzucker (8,3Be/100g)

etwas Vanillezucker

Zitronenschale

200g ganze Haselnüsse

### ***Zubereitung***

Eiweiß ganz steif schlagen, Zucker unterschlagen, Vanillezucker und Zitronenschale dazugeben, das Mehl unter sieben und die ganzen Haselnüsse vorsichtig unterheben.

Eine Kastenform am Boden mit Backpapier auslegen und die Masse hineingeben. Bei 200°C ca. 40 Minuten backen. Nach dem Erkalten aus der Backform stürzen. 24 Stunden nicht zugedeckt trocknen. Ganz dünne Scheiben schneiden (ca. 4mm dick) und im Rohr bei 250°C backen bis sie etwas bräunlich werden.

Wichtig: daneben stehenbleiben, da es sehr schnell geht!

### ***Zusatzinfo***

Diese Kekse halten sich sehr lange und können auch zu einem anderen Anlass gebacken werden.

### ***BE-Berechnung***

Die Gesamtmenge enthält ca. 20 BE's.

1 Keks = ca. 0,3BE

1 BE = ca. 3 Kekse

## **Nussmakronen (von Ursula S.)**

### ***Zutaten (für 17 Stück)***

2 Eiweiß

1 Pr. Salz

180 g gemahlene Haselnüsse

1/2 TL Backpulver

3 TL flüssiger Süßstoff

etwas feingeriebene, unbehandelte Zitronenschale

25 g Haselnüsse



### ***Zubereitung***

Dieses Gebäck gewinnt an Geschmack, wenn Sie zunächst die Haselnüsse vor dem Mahlen bei milder Hitze im Backofen rösten, bis sich die braunen Häutchen lösen.

Das Eiweiß mit Salz steifschlagen. Die Nüsse, das Backpulver und den Süßstoff sowie die Zitronenschale untermengen. Den Teig zugedeckt 30 Minuten kühlen.

Zu 17 kleinen Kugeln formen, jeweils eine ganze, ungeröstete Nuss in die Mitte drücken.

Die Plätzchen auf einem mit Backpapier belegten Blech im Ofen bei 200° C 5 bis 8 Minuten backen.

Ergibt ca. 17 Stück oder 225 g auf 1 Backblech.

### ***BE-Berechnung***

1 BE = 7 Stück oder 92 g.

## **Maroniknödel (von Ernestina Callegari)**

(Ernestina Callegari ist Ernährungstherapeutin im Krankenhaus Bozen)

### ***Zutaten (für 40 Stück)***

500 g Kartoffel (mehlig)

150 g Mehl

10 g Butter

2 Dotter

Salz

Maronifülle:

300 g Maronipüree

50 g Staubzucker

30 g Rum

Für außen:

150 g Brösel

150 g Butter

50 g Kristallzucker

Staubzucker zum Bestreuen



### ***Zubereitung***

1) Kartoffel mit der Schale gar kochen, schälen, passieren.

2) Mit den übrigen Zutaten zu einem Teig vermischen. Den Teig auf ca. 1 cm ausrollen und in kleine Vierecke schneiden.

3) Maronifülle aus Maronipüree, Staubzucker und Rum mischen und Kugeln von circa 30g formen.

4) Die Maronikugeln in den Teig einschlagen und Knödel formen. In kochendes Salzwasser legen und 10 Minuten sieden lassen.

5) Butter, Zucker und Brösel in einer Pfanne anrösten und die Knödel darin wälzen.

6) Mit Staubzucker bestreuen.

### ***BE-Berechnung***

BE pro Stück: 1,1 BE

## **Nusskipferl (von Ernestina Callegari)**

(Ernestina Callegari ist Ernährungstherapeutin im Krankenhaus Bozen)

### ***Zutaten (für 50 Stück)***

250 g Butter  
100 g Staubzucker  
250 g Mehl  
180 g geriebene Haselnüsse  
1 Ei  
1 Dotter  
Salz  
Zitronenabrieb  
Vanille  
Ribiselmarmelade  
250 g aufgelöste Milkschokolade



### ***Zubereitung***

- 1) Butter, Zucker, Zitronenabrieb, Vanillezucker und Salz schaumig rühren, nach und nach die Eier dazugeben, zum Schluss das Mehl mit den Haselnüssen unterheben.
- 2) Mit Hilfe eines Dressiersacks mit kleiner Sterntülle Kipferl auf Backpapier dressieren.
- 3) Bei 180 De ca. 8 Minuten backen.
- 4) Im kalten Zustand mit Ribiselmarmelade zusammensetzen.
- 5) In aufgelöste Milkschokolade beliebig eintunken.

### ***BE-Berechnung***

BE pro Stück: 1 BE

Mit 50g Fruchtzucker und Diätmarmelade "Darbo, Kalorienbewusst", 1 Stück: 0,8 BE

## **Sizilianisches Mandelgebäck (von Ernestina Callegari)**

(Ernestina Callegari ist Ernährungstherapeutin im Krankenhaus Bozen)

### ***Zutaten (für 50 Stück)***

500 g Rohmarzipan

200 g Staubzucker

80g Eiweiß

10 g frisch abgeriebene Zitronenschale

oder

20 g frisch abgeriebene Orangenschale

Staubzucker



### ***Zubereitung***

- 1) Rohmarzipan mit dem Staubzucker und dem flüssigen Eiweiß glatt verarbeiten.
- 2) Dann die abgeriebene Zitronenschale/Orangenschale unterrühren.
- 3) Anschließend die Masse in ca. 15 g große Stücke portionieren und in gesiebt Staubzucker wälzen, auf Bleche setzen und sofort bei 180-200°C ca. 20 Minuten backen.

### ***BE-Berechnung***

BE pro Stück: 1BE

## **Nero (von Ernestina Callegari)**

(Ernestina Callegari ist Ernährungstherapeutin im Krankenhaus Bozen)

### ***Zutaten (für 50 Stück)***

250 g Butter

140 g Staubzucker

180 g Mehl

50 g Kakao

2 Eier

1 Dotter

Salz

Vanillezucker

Marillenmarmelade

250 g aufgelöste Schokolade

Geriebene Pistazien



### ***Zubereitung***

- 1) Butter, Zucker und Aromen schaumig rühren, Eier nach und nach dazugeben, zum Schluss das Mehl mit dem Kakao unterheben.
- 2) Mit einem Dressiersack gleichmäßige Stangerl dressieren.
- 3) Bei 180°C ca. 8 Minuten backen .
- 4) Im kalten Zustand mit Marillenmarmelade zusammensetzen, bis zur Hälfte in aufgelöste Schokolade und in geriebene Pistazien tunken.

### ***BE-Berechnung***

BE pro Stück: 1 BE

Mit (70 g) Fruchtzucker und Diätmarmelade "Darbo, Kalorienbewusst", 1 Stück: 0,8



## **Gelbe Laibchen (von Ernestina Callegari)**

(Ernestina Callegari ist Ernährungstherapeutin im Krankenhaus Bozen)

### ***Zutaten (für 40 Stück)***

Zutaten für circa 40 Stück

8 Dotter

100 g Staubzucker

2 Vanillezucker

Zitronenabrieb

150 g Mehl

Himbeermarmelade

aufgelöste Schokolade



### ***Zubereitung***

- 1) Dotter, Staubzucker, Vanillezucker und Zitronenabrieb schaumig schlagen und das Mehl einrühren.
- 2) Die Masse in einen Dressiersack mit kleiner Tülle füllen und Busserl auf Backpapier dressieren.
- 3) Bei 180 °C ca . 10 Minuten backen.
- 4) Mit Himbeermarmelade zusammensetzen und anschließend in aufgelöster Schokolade bis zur Hälfte tunken.

### ***BE-Berechnung***

BE pro Stück: 1 BE

## **Mandelsplitter (von Ernestina Callegari) [GLUTENFREE]**

(Ernestina Callegari ist Ernährungstherapeutin im Krankenhaus Bozen)

### ***Zutaten (für 35 Stück)***

200 g Mandelstifte

400 g weiße Kuvertüre

2 EL Sultaninen

1 TL Zimt

1 Msp. Orangenschale



### ***Zubereitung***

Mandelstifte auf einem Backblech ausbreiten und im Backofen bei 160 Grad leicht braun rösten.

Kuvertüre in eine Schüssel geben und im warmen Wasserbad schmelzen lassen. Ausgekühlte Mandelstifte, Sultaninen, Zimt und Orangenschale dazugeben und alles gut verrühren.

Mit einem Teelöffel kleine Häufchen formen und auf Backpapier auskühlen lassen.

### ***Variation***

CORNFLAKESHÄUFCHEN: Verwenden Sie anstelle der Mandelsplitter Cornflakes und Vollmilchschokolade statt Kuvertüre.

### ***Achten Sie darauf,***

dass Mandelstifte, Sultaninen, Kuvertüre und Cornflakes glutenfrei sind.

### ***Zubereitung***

etwa 30 Minuten

einfach

### ***Tipp***

Die Mandelsplitter in einer Dose kühl und trocken aufbewahren.

### ***BE-Berechnung***

0,6 BE/Stück

## **Rumkugeln (von Ernestina Callegari) [GLUTENFREE]**

(Ernestina Callegari ist Ernährungstherapeutin im Krankenhaus Bozen)

### ***Zutaten (für 50 Stück)***

200 g Bitterkuvertüre

300 g Haselnüsse

200 g Staubzucker

2-3 EL Rum

Weiters:

Schokostreusel zum Wälzen



### ***Zubereitung***

Bitterkuvertüre in eine Schüssel geben und im warmen Wasserbad schmelzen.

Haselnüsse fein reiben und in einer Schüssel mit Staubzucker und Rum vermischen.

Geschmolzene Kuvertüre dazugeben und alles gut verrühren.

Aus der Masse mit feuchten Händen kleine Kugeln formen, in Schokostreuseln wälzen und an einem kühlen Ort trocknen lassen.

### ***Achten Sie darauf,***

dass Kuvertüre, Haselnüsse, Schokostreusel, Kakao und Kokosflocken glutenfrei sind. Der Staubzucker darf nicht mit Weizenstärke gemischt sein.

### ***Zubereitung***

etwa 1 Stunde

einfach

### ***Tipps***

1) Rumkugeln können auch in Zucker oder Kakao gewälzt werden.

2) Verwenden Sie als Alternative weiße Kuvertüre und rollen Sie die Rumkugeln in Kokosflocken.

3) Die Rumkugeln in einer Dose kühl und trocken aufbewahren.

### ***BE-Berechnung***

0,6 BE/Stück

## Schokobällchen (von Ernestina Callegari) [GLUTENFREE]

(Ernestina Callegari ist Ernährungstherapeutin im Krankenhaus Bozen)

### **Zutaten (für 100 Stück)**

50 g Bitterkuvertüre  
180 g kalte Butter  
100 g Staubzucker  
250 g helles, glutenfreies Mehl  
100 g Mandeln, gerieben  
2 EL Kakaopulver  
10 g Vanillezucker  
1 Msp. Zitronenschale, gerieben  
1 Prise Salz  
½ TL Muskatnuss, gerieben



Weiters:

Bitterkuvertüre zum Verzieren

### **Zubereitung**

Bitterkuvertüre fein reiben.

Butter in kleine Würfel schneiden.

Staubzucker, Mehl, Mandeln, Kakaopulver, Vanillezucker, Zitronenschale, Salz und Muskatnuss vermischen.

Bitterkuvertüre und Butter dazugeben und zu einem Teig verkneten.

Daraus zwei Rollen formen, in Klarsichtfolie wickeln und im Kühlschrank etwa 30 Minuten kalt stellen.

Jede Rolle in etwa 30 Scheiben schneiden und daraus Bällchen formen.

Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen backen.

### **Fertigstellung**

Bitterkuvertüre in eine Schüssel geben und im warmen Wasserbad schmelzen.

In eine Spritztüte Rillen und die Kekse mit Querstreifen garnieren.

### **Achten Sie darauf,**

dass Kuvertüre, Mandeln und Kakao glutenfrei sind. Der Staubzucker darf nicht mit Weizenstärke gemischt sein.

### **Zubereitung**

etwa 1½ Stunden + Ruhezeit

Temperatur: etwa 180 Grad

Backzeit: etwa 15 Minuten

### **BE-Berechnung**

0,3 BE/Stück

## **Karottenlebkuchen (von Ernestina Callegari) [GLUTENFREE]**

(Ernestina Callegari ist Ernährungstherapeutin im Krankenhaus Bozen)

### ***Zutaten (für 60Stück)***

5 Eier  
80 g Zucker  
1 Prise Salz  
1 Msp. Zitronenschale, gerieben  
10 g Vanillezucker  
200 g helles, glutenfreies Mehl  
300 g Mandeln, gerieben  
130 g Karotten, fein geraspelt  
25 g Zitronat  
25 g Orangeat  
10 g Lebkuchengewürz  
1 TL Backpulver  
glutenfreie Backoblaten  
Bitterkuvertüre zum Glasieren



### ***Zubereitung***

Eier, Zucker, Salz, Zitronenschale und Vanillezucker schaumig schlagen.

In einer Schüssel Mehl, Mandeln, Karotten, Zitronat, Orangeat, Lebkuchengewürz und Backpulver vermischen und unter die Eiermasse rühren. Diese etwa 1 Stunde kalt stellen. Backoblaten auf ein Backblech verteilen. Auf jede Backoblate einen gehäuften Teelöffel Teig geben und im vorgeheizten Backofen backen.

### ***Fertigstellung***

Bitterkuvertüre im Wasserbad schmelzen und die Oberseite der Kekse darin glasieren. Auf Backpapier verteilen und die Kuvertüre trocknen lassen.

### ***Achten Sie darauf,***

dass Orangeat, Zitronat und Mandeln nicht mit glutenhaltigem Getreide kontaminiert und Vanillezucker und Backpulver glutenfrei sind.

### ***Zubereitung***

1½ Stunden + Ruhezeit / Temperatur: 180 Grad / Backzeit: 25-30 Minuten

### ***Tipp***

Sie können die gebackenen Kekse mit einem Pinsel mit geschmolzener Kuvertüre bestreichen. Karottenlebkuchen in einer Dose mit einer Orange oder einem Apfel kühl aufbewahren.

### ***BE-Berechnung***

ohne Kuvertüre - 0,5 BE/Stück  
mit Kuvertüre - 0,6 BE

## **Spitzbuben (von Ernestina Callegari) [GLUTENFREE]**

(Ernestina Callegari ist Ernährungstherapeutin im Krankenhaus Bozen)

### ***Zutaten (für 50 Stück)***

220 g Butter  
220 g Zucker  
4 Eier  
1 Pkg. Vanillezucker  
1 Msp. Zitronenschale, gerieben  
1 Prise Salz  
500 g helles, glutenfreies Mehl  
½ Pkg. Backpulver  
Marillenmarmelade zum Füllen  
Staubzucker zum Bestreuen



### ***Zubereitung***

Butter und Zucker etwas cremig rühren.

Eier, Vanillezucker, Zitronenschale und Salz unterrühren.

Mehl und Backpulver vermischen, dazugeben und alles zu einem Teig verkneten. Diesen in eine Klarsichtfolie wickeln und im Kühlschrank etwa 1 Stunde kalt stellen.

Teig etwa 5 mm dick ausrollen.

Böden und Ringe (gleiche Anzahl) ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen backen.

### ***Fertigstellung***

Die Kekse auskühlen lassen.

Böden mit Marillenmarmelade bestreichen.

Die Ringe mit Staubzucker bestreuen und auf die Böden setzen.

### ***Achten Sie darauf,***

dass der Staubzucker nicht mit Weizenstärke gemischt ist und Vanillezucker, Backpulver und Kuvertüre glutenfrei sind.

### ***Zeiten für Zubereitung***

etwa 1½ Stunden + Ruhezeit

Temperatur etwa 180 Grad

Backzeit etwa 10 Minuten

### ***Tipps***

Für Schokoladenspitzbuben tauchen Sie die abgekühlten Ringe zur Hälfte in flüssige Kuvertüre.

Die Spitzbuben in einer Dose kühl und trocken aufbewahren.

### ***BE-Berechnung***

1,6 BE/Stück

## Linzer Spitzbuben (von Ernestina Callegari) [GLUTENFREE]

(Ernestina Callegari ist Ernährungstherapeutin im Krankenhaus Bozen)

### **Zutaten (für 35 Stück)**

150 g Butter  
80 g Staubzucker  
1 Ei  
1 Prise Salz  
1 Msp. Zitronenschale, gerieben  
10 g Vanillezucker  
200 g helles, glutenfreies Mehl  
100 g Mandeln, fein gerieben  
1 TL Zimt  
1 Msp. Nelkenpulver



Weiters:

Johannisbeergelee zum Füllen

Staubzucker zum Bestreuen

### **Zubereitung**

Butter, Staubzucker, Ei, Salz, Zitronenschale und Vanillezucker etwas cremig rühren. Mehl, Mandeln, Zimt und Nelkenpulver dazugeben und alles zu einem Teig verkneten. Diesen in eine Klarsichtfolie wickeln und im Kühlschrank etwa 30 Minuten kalt stellen. Den Teig etwa 5 mm dick ausrollen. Böden und Ringe (gleiche Anzahl) ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen backen.

### **Fertigstellung**

Die Kekse auskühlen lassen. Böden mit Johannisbeergelee bestreichen, die Ringe mit Staubzucker bestreuen und auf die Böden setzen.

### **Achten Sie darauf,**

dass der Staubzucker nicht mit Weizenstärke gemischt ist und Mandeln und Vanillezucker glutenfrei sind.

### **Zubereitung**

etwa 2 Stunden + Ruhezeit

Temperatur etwa 180 Grad

Backzeit etwa 10 Minuten

### **Tipp**

Bewahren Sie die Böden und Ringe ungefüllt in einer Dose auf und bestreichen Sie die Böden erst kurz vor dem Servieren mit Johannisbeergelee. So bleiben die Spitzbuben mürbe.

### **BE-Berechnung**

1,4 BE/Stück

## **Weihnachtsmuffins (von Manuela K.)**

### ***Zutaten für 16 Stück***

80 g Schokolade  
150 g Butter  
100 g Zucker  
50 g Sukrin  
1 Prise Salz  
5 Eier  
1 Vanillezucker  
160 g Mehl  
1 TL Backpulver  
etwas Zimt

### ***Zubereitung***

1. Heize den Backofen auf 180 Grad vor.
2. Brich die Schokolade in Stücke und gib sie zum Schmelzen mit der Butter in eine Schüssel, die du in einen Topf mit heißem Wasser stellst.
3. Schlag Zucker, Salz, Eier und Vanillezucker cremig. Mische das Mehl, das Backpulver und Zimt unter die Eirmischung.
4. Gieß die geschmolzene Schokolade zum Teig und rühre sie gut unter.
5. Verteile den Teig gleichmäßig auf die Backförmchen und backe die Muffins etwa 20 Minuten.

### ***KE-Berechnung***

pro Stück ca. 1,7 KE



## **Kokuskugeln (von Renate K.)**

### ***Zutaten***

150 g· Mehl (10 BE)

20 g zerkleinerte Cornflakes (1,2 BE)

100 g Kokosflocken (0,5 BE)

Süßungsmittel ihrer Wahl: 0,3 g = 1/3 Teelöffel Stevia, 100g Birkenzucker, 140g Sucrin, 100g ZeroCal..

abgeriebene Schale und Saft einer Biozitrone

100 g weiche Butter

2 EL Kokosmilch

### ***Zubereitung***

Alle Zutaten mit dem elektrischem Knethaken gut verkneten (geht natürlich auch mit der Hand).

Kleine Kugeln von ca.2cm Durchmesser formen und auf einem mit Backtrennpapier-belegten Backblech bei 175° ca. 18 Minuten hell backen.

Noch warm in mit Stevia-gesüßtem Kokosmehl wälzen.

### ***Tipp:***

Kokosmehl gibt es im Bioladen unter den Glutenfreien Produkten.

### ***BE-Berechnung***

Gesamt-BE = 12 BE -> Jetzt nur noch durch die Anzahl der Kugeln teilen!

## **Orangen-Nougat-Pralinen (von Renate K.)**

### ***Zutaten***

100 g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln oder halbe, halbe

70 g ungesüßtes Haselnussmus

30 g Kakaopulver, ungesüßt

30 g Butter

Orangenaroma oder abgeriebene Schale einer Bioorange

1 EL Rum

Süßungsmittel ihrer Wahl: ½ Teelöffel Stevia oder 150 g Birkenzucker oder 200 g Sucrin, oder 150 g ZeroCal oder überall weniger!

Kakao zum Wälzen

### ***Zubereitung***

Alle Zutaten gut miteinander vermischen (das geht mit dem Blitzhacker gut)

Die Masse für 1½ Stunden zum Kühlen in den Kühlschrank legen.

Nachdem die Masse lang genug gekühlt wurde, kleine Kugeln hieraus formen und diese schließlich in Kakao wälzen:

### ***Tipp***

Für einen genussvollen Geschmack die Nougat Pralinen mit Stevia in kleine Papierförmchen legen und kühl aufzubewahren;

### ***BE-Berechnung***

Gesamt-BE = 1,85 BE -> Jetzt nur noch durch die Anzahl der Pralinen teilen!

## **Vanillekipferl (von Renate K.)**

### ***Zutaten***

100 g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln oder gemischt

100 g Dinkel-Auszugsmehl und 100g Dinkelvollkornmehl

½ Teelöffel Bourbon-Vanille

75 g Zero-Cal

140 g Butter

2 Eigelb

1 Prise Salz

abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

100g ZeroCal

Vanillepulver oder das Mark einer Vanilleschote

### ***Zubereitung:***

Die zimmerwarme Butter schaumig rühren.

Eigelb und Zero-Cal gut vermischen und unter die Butter rühren.

Das Mehl, die Nüsse, das Salz, die Zitronenschale und das Vanillepulver dazugeben und alles zusammen kneten bis ein glatter Teig entsteht.

Ich lasse das immer meine Küchenmaschine machen!

Die Teigkugel in Alufolie wickeln und mindestens 2 Stunden kühl stellen.

Backblech mit Backtrennpapier auslegen.

Aus der Teigrolle kleinere Rollen formen und diese dann in 2cm breite Stücke schneiden und zu Kipferln formen.

Auf das Backblech legen und bei 180 im vorgeheizten Backofen ca. 12-15 Minuten backen.

ZeroCal mit einem Blitzhacker zu Puderzucker verarbeiten.

Mit Vanillepulver oder dem Mark einer Vanilleschote vermischen.

Die noch warmen Vanillekipferln vorsichtig darin wenden bis sie vom Puderzucker überzogen sind.

In einer Keksdose aufbewahren.

### ***BE-Berechnung***

Gesamt-BE = 11 BE -> Jetzt nur noch durch die Anzahl der Kipferl teilen!