

Aprikosen-Sonnen für Diabetiker

Für das Backblech:

Backpapier

Knetteig:

200 g Weizenmehl

1 Msp. Dr. Oetker Original Backin

15 g Diabetiker-Süße zum Streuen (Sorbit und Saccharin)

4 Tropfen Dr. Oetker Bittermandel-Aroma (aus RÖ.)

1 Ei (Größe M)

100 g weiche Butter oder Margarine

Außerdem:

1 Eigelb (Größe M)

50 g Dr. Oetker Mandeln gehackt

100 g diabetikergerechte Konfitüre z.B.

Aprikosen



etwa 35 Stück



etwas Übung erforderlich



bis 40 Min.
ohne Stand-, Back- und Kühlzeit

Tipp:

- Wenn Sie nur ein Backblech haben, können Sie die nächsten Plätzchen auf dem zugeschnittenen Backpapier vorbereiten. Ziehen Sie dann einfach das Backpapier auf das Blech.

1. Vorbereiten: Backblech mit Backpapier belegen. Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180°C

Heißluft: etwa 160°C

2. Knetteig: Mehl mit Backin in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem Teig verarbeiten. Teig dünn ausrollen und runde Plätzchen und Ringe in gleicher Größe ausstechen. Plätzchen auf das Backblech legen. Nur die Ringe mit Eigelb bestreichen und mit gehackten Mandeln bestreuen. Backblech in den Backofen schieben.

Einschub: Mitte

Backzeit: etwa 10 Min.

Gebäck mit dem Backpapier vom Backblech ziehen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

3. Die runden Plätzchen auf der Oberseite mit etwas Konfitüre bestreichen. Ringe jeweils daraufsetzen, leicht andrücken und die Mitte der Plätzchen mit übriger Konfitüre ausfüllen.

Für Kokoskugeln: Den Teig zu kirschkerngroßen Kugeln formen und in 30 g Kokosraspeln wälzen.

Für Nussplätzchen: Den Teig zu Rollen formen, 1/2 cm dicke Scheiben abschneiden und jeweils eine Walnusskernhälfte daraufsetzen.

Für Himbeerplätzchen: Den Teig zu kirschkerngroßen Kugeln formen, mit einem Rührlöffel Vertiefungen hineindrücken und nach dem Backen mit 50 g Himbeergelee für Diabetiker füllen.

Für Schokoplätzchen: Den Teig zu Rollen formen, 1/2 cm dicke Scheiben abschneiden und nach dem Backen mit 50 g geschmolzener Diabetikerschokolade besprenkeln.

Pro Portion / Stück: E: 1 g, F: 4 g, Kh: 5 g, kJ: 243, kcal: 58



Nährwerte gelten für Aprikosen-Sonnen.