

## Kekse bis Konfekt Diabetiker o Kuh Milch

### Inhaltsverzeichnis

Kekse bis Konfekt Diabetiker o Kuh Milch .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Anisschäumchen 2 Ei + 2 Eigelb .....	1
Buchweizenkipferl 1 Ei.....	2
Kleine Zimtblüten 2 Eiweiß .....	2
Kokosmakronen I 3 Eiweiß .....	3
Kokoschäumchen 2 Eiweiß.....	4
Mandelkugeln 3 Eigelb .....	5
Mandelmakronen 5 Ei.....	5
Marzipankartoffeln 2 Eiweiß .....	6
Nussbusserl 3 Eiweiß.....	7
Nussmakronen I 4 Ei.....	7
Nussmakronen II 2 Eiweiß.....	7
Nussmakronen III 2 Eiweiß.....	8
Nussmakronen IV 3 Ei.....	9
Orangenplätzchen 2 Ei .....	10
Zimt Sterne 1 Eiweiß.....	10
Hinweis für Word.....	11
PS .....	12

### Anisschäumchen 2 Ei + 2 Eigelb

#### Für den Teig:

1 TL Anissamen

2 Eier

2 Eigelb

125 g Zuckeraustauschstoff

220 g Speisestärke

#### Zubereitung:

Anissamen mit dem Teigroller zerkleinern. Eier und Eigelb mit Zuckeraustauschstoff sehr schaumig schlagen. Zum Schluss den Anis einstreuen. Die Stärke esslöffelweise darunter mengen.

Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen, Tupfen im Abstand von 5 cm auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen und über Nacht stehen lassen.

Elektro-Ofen auf 160 vorheizen. Die Schäumchen auf der Mittelschiene des heißen Ofens (E=160/Gas-Stufe 1-2) 15 Minuten backen und auf einem

Gitter auskühlen lassen.

Das Rezept ergibt ca. 30 Stück

### Buchweizenkipferl 1 Ei

Zutaten für 70 Stück:

100 g gemahlene Mandeln

250 g Buchweizen

#### 1 Ei

100 g Zucker

1 Vanilleschote

150 g weiche Margarine

Fett schaumig schlagen, den Zucker einrieseln lassen.

Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herausschaben. Vanillemark und Ei unter den Teig mischen, alles cremig aufschlagen. Mehl und Mandeln unterkneten.

Teig in 3 Rollen von etwa 2 cm Durchmesser formen. In Folie wickeln und 1 Stunde kalt stellen.

Ein Blech mit Backpapier belegen. Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.

Von dem Teig knapp fingerdicke Scheiben abschneiden, zu Kipferln formen und auf das Blech legen.

Auf mittlerer Schiene etwa 10 Minuten backen. Die Kipferl sollen hell bleiben. Auf einem Küchengitter abkühlen lassen.

Ein Kipferl enthält:

Etwa 40 Kilokalorien, 1 g Eiweiß, 2 g Fett und 4 g anzurechnende Kohlenhydrate (1/3 BE).

### Kleine Zimtblüten 2 Eiweiß

Zutaten für ca. 24 Stück.

2 Eiweiß (Größe M)

5 g flüssiger Süßstoff (ca. 1 1/2 TL)

abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone

1 1/2 EL Zitronensaft,

Zimt

130 g gemahlene Mandeln  
30 g Diabetiker-Süße  
Zitronenschale zum Verzieren

1. Eiweiß steif schlagen. Süßstoff dabei zufügen. Schale, 1 EL Saft, Zimt und 2/3 Mandeln unterheben. Rest Mandeln unterkneten. Zugedeckt 1 Stunde ruhen lassen.

2. Auf mit Mandeln bestreuter Fläche ca. 0,5 mm dick ausrollen. Blüten (ca. 5 cm 8) ausstechen. Auf ein mit Backpapier angelegtes Blech legen. Bei 150 °C ca. 13 Minuten backen. Auskühlen lassen.

3. Diabetiker-Süße, 1/2 EL Zitronensaft und 1-2 EL Wasser verrühren. Blüten damit bestreichen. Trocknen lassen. Mit Zimt und Zitronenschalenstreifen verzieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde (ohne Wartezeit).

3 Stück **ca. 50 kcal**. E 1 g, F 3 g, KH 7 g. 3 Stück = 1/2 anzurechnende BE

Laura Nr. 49/03

## Kokosmakronen I 3 Eiweiß

30 Stück oder 250 g

Pro 2 Stück oder 16 g:

332 Joule/80 Kalorien

1 g E,

7 g F,

12 g KH

1 BE

**3 Eiweiß** (Gew.-Kl. 3)

40 g Diabetikersüße

40 g Fruchtzucker

1 1/2 EL Zitronensaft

150-180 g Kokosflocken

Die Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Diabetikersüße und Fruchtzucker sowie Zitronensaft zufügen und die Masse noch 1 Minute schlagen. Dann die Schneebesens aus der Masse nehmen und die Kokosflocken mit einem Esslöffel vorsichtig unterheben. Mit Hilfe von zwei Teelöffeln 30 kleine Häufchen auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech geben, Den Backofen auf 150°C vorheizen. Die Makronen auf der obersten Schiene in

20 bis 25 Minuten antrocknen lassen. Sie sollten innen etwas feucht bleiben. Auf einem Gitter auskühlen lassen, dann in eine fest verschließbare Dose verpacken.

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige

### Kokosschäumchen 2 Eiweiß

Für 40 Stück

80 g Kokosraspel

2 Eiweiß (70 g)

1 Prise Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor

1 TL Zitronensaft

70 g Schneekoppe Fruchtzucker

50 g geschälte, gemahlene Mandeln

Zubereitungszeit 55 Minuten

Trockenzeit über Nacht

1. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Die Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett hellgelb rösten, bis sie duften. Herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Eiweiß mit Meersalz und Zitronensaft mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Fruchtzucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis der Eischnee ganz dick ist und glänzt.
3. Kokosraspeln und Mandeln mit einem Teigschaber locker unter den Eischnee heben.
4. Mit einem Teelöffel etwa 40 kleine Häufchen von der Baisermasse abnehmen und auf das Backblech setzen. Die Schäumchen über Nacht trocknen lassen.
5. Am nächsten Tag den Backofen auf 150°C (Umluft 125°, Gas Stufe 1-2) vorheizen. Im Backofen etwa 30 Minuten trocknen lassen.

### Pro Stück

96/23 kJ/kcal

1 g Eiweiß

1 g Fett

2 g Kohlenhydrate

0 g Ballaststoffe

0,5 BE

Wenn Sie Backpapier für die Bleche oder Backformen verwenden, ersparen Sie sich das Einfetten, denn Backpapier ist beschichtet

## Mandelkugeln 3 Eigelb

FÜR 30 STÜCK

250 g gemahlene Mandeln  
100 g Fruchtzucker  
1 EL Mehl

### 3 Eigelbe

1 Prise Salz  
1 TL abgeriebene Zitronenschale  
1/2 TL Zimtpulver  
10 g Pinienkerne  
Backpapier

Pro Stück ca.: 70 kcal/5 g KH

1. Ofen auf 180° vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen. Mandeln, Zucker, Mehl, Eigelbe, Salz, Zitronenschale und Zimt verkneten.
2. Den Teig mit feuchten Händen zu 30 walnussgroßen Kugeln formen. Kugeln aufs Blech setzen, in jede 1-2 Pinienkerne stecken, im Ofen (Mitte, Umluft 160°) in 15-20 Min. goldbraun backen.

Aus Backen für Diabetiker

## Mandelmakronen 5 Ei

(Gesamtkalorienwert: 2498, Kohlehydrate: 35 g = ca. 3 BE)

60 g Butter, / Margarine  
100 g Fruchtzucker oder Sionon >zuckersüß<,  
4 hartgekochte, **kleingehackte Eier**,  
180 g geschälte, geriebene Mandeln.

Zum Bestreichen:

etwas Eiweiß.

Zum Verzieren:

20 g geschälte, halbierte Mandeln

Alle Zutaten auf einem Brett zu einem Teig verarbeiten, walnussgroße Kugeln formen, in der Mitte etwas eindrücken, mit Eiweiß bestreichen, Mit 1/2 Mandel verzieren und auf einem gefetteten Blech im vorgeheizten Rohr backen.

Backhitze: 180° C,

Backzeit: ca. 30 Minuten.

Aus dem Buch: Bäckereien und Süßspeisen für Diabetiker

### Marzipankartoffeln 2 Eiweiß

Zutaten: (für ca. 30 Stück)

300 g geschälte Mandeln, feingemahlen,

2 Eiweiß,

20 g Streusüße oder Zucker,

2 TL Rum,

2 TL Kirschwasser

Kakaopulver

Außerdem:

Papierrosetten

### Zubereitung:

Mandeln, Eiweiß und Süße in einer Schüssel mit dem Knethaken des Handrührgerätes zu einer Marzipanmasse verkneten. Eine Hälfte des Marzipans mit Rum, die andere Hälfte mit Kirschwasser aromatisieren. Jeweils in etwa 10 g schwere Portionen teilen, diese zu Kugeln formen und in Kakaopulver wenden. Auf eine Papierrosette setzen.

Brenn- und Nährwerte pro Stück:

Zubereitung mit Süßstoff:

65 kcal / 273 kJ

Eiweiß: 2 g

Fett: 6 g

Kohlenhydrate: 0,4 g

anzurechnende BE: 0

Zubereitung mit Zucker:

66 kcal / 277 kJ

Eiweiß: 2 g

Fett: 6 g

Kohlenhydrate: 1

anzurechnende BE: 0,05

- Vera -

## Nussbusserl 3 Eiweiß

30 - 40 Stk.

### 3 Eiklar

1 EL flüssiger Süßstoff

oder

2 EL Streukandis

200 g Nüsse

Orangenschale

Das Eiklar zu einem festen Schnee schlagen und mit Streukandisin ausschlagen. Nüsse und Orangenschale unterheben. Mit einem nassen Löffel Busserl ausstechen, auf Backtrennpapier setzen und bei 120 Grad trocknen lassen.

1 Stk. = 0 BE / 33 kcal

## Nussmakronen I 4 Ei

### 4 Eier, getrennt,

60 g Sionon >zuckersüß< oder Fruchtzucker,

180 g geriebene Nüsse,

abgeriebene Zitronenschale 1/4 Zitrone,

kleine Oblaten

Eigelb und Sionon oder Fruchtzucker schaumig rühren und steifen Eischnee unterziehen. Die geriebenen Nüsse unterheben und von der Masse kleine Häufchen auf Oblaten setzen und im vorgeheizten Rohr backen.

Backhitze: 150° C, Backzeit: ca. 20 Minuten.

Aus dem Buch: Bäckereien und Süßspeisen für Diabetiker

(Gesamtkalorienwert: 180, Kohlehydrate: 14 g = 1 1/6 BE)

## Nussmakronen II 2 Eiweiß

(ca. 45 Stück)

### 2 Eiweiß

150 g Fruchtzucker  
180 g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln oder Walnüsse  
1/2 TL Zimt  
30 g Haselnüsse, ganz

Das Eiweiß ganz steif schlagen, den Zucker nach und nach unterschlagen, bis die Masse steif und glänzend ist. Die gemahlene Nüsse und den Zimt unterheben. Mit 2 Teelöffeln etwa 45 kleine Häufchen auf ein bemehltes Blech setzen und jeweils eine Haselnuss eindrücken, Im vorgeheizten Ofen trocknen.

Backtemperatur: ca. 150° C  
Einschubhöhe: mittlere Schiene  
Backzeit: ca. 30 Minuten

23 g, 3 Stück, enthalten ca.:

Eiweiß 2,2 g  
Fett 8,6 g  
Kohlenhydrate 11,9 g davon Zuckeraustausch-Stoff 10 g  
BE 1  
Kcal 139  
kJ 583

Aus dem Buch: Süßes für Diabetiker

Nussmakronen III 2 Eiweiß

17 Stück oder 225 g

2 Eiweiß (Gew.-Kl. 3)  
180 g geriebene Haselnüsse  
1/2 gestrichener TL Backpulver  
3 TL. flüssiger Süßstoff  
etwas fein geriebene ungespritzte Zitronenschale  
25 g Haselnüsse

Dieses Gebäck gewinnt an Geschmack, wenn Sie zunächst die Haselnüsse bei milder Hitze im Backofen rösten, bis sich die braunen Häutchen zu lösen beginnen. Das Eiweiß steif schlagen. Die Nüsse, das Backpulver und den Süßstoff sowie die Zitronenschale untermengen. Den Teig zugedeckt 30 Minuten kühlen. 17 kleine Kugeln formen, jeweils eine ganze ungeröstete Nuss in die Mitte drücken. Diese Plätzchen auf einem mit Backtrennpapier belegten Blech auf der obersten Schiene bei 220\_C 5 bis 8 Minuten backen. Sie sollen innen noch etwas weich bleiben. Gut auskühlen lassen, dann in verschließbare Dosen verpacken.



Pro 7 Stück oder 92 g:

23 77 Joule/566 Kalorien

14 g E,

51 g E,

12 g KH

1 BE

Nicht für Übergewichtige geeignet!

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige

### Nussmakronen IV 3 Ei

3 Eiweiß werden zu steifem Schnee geschlagen unter Zugabe von  
1/2 Flasche Zitronenaroma,  
1 Teelöffel Zimt,  
1/2 Teelöffel Kardamomen,  
1 Messerspitze Muskat  
und einer Messerspitze Nelken.

Man lässt 60 g Diätzucker langsam zurieseln, zieht anschließend  
250 g Mittelfein geriebene Haselnüsse unter und setzt kleine  
Häufchen auf ein mit Folie ausgelegtes Backblech.

Backzeit ca. 20 Minuten bei 180 Grad.

Das Eigelb verwendet man zu leckerem Kokos - Gebäck, indem man es  
mit

60 g Diätzucker,

1/2 Teelöffel Zimt,

1 Teelöffel Kakao und

1/2 Flasche Rumaroma

zu einen glatten Masse verrührt, der man 22- 250 g Kokosflocken zufügt.

Man formt kleine Halbmonde oder Stangen, die man nach dem Backen bei  
180 Grad noch mit im Wasserbad verflüssigter Diabetikerschokolade über-  
zieht.

Dazu kann man schwarzen Tee mit echtem Zimt oder Orangenblüten aus  
der

Teeabteilung der Apotheke genießen. Diabetiker und Figurbewusste süßen  
dann mit einem Süßmittel aus der Apotheke.

## Orangenplätzchen 2 Ei

### 250 g Weiche Butter

140 g Fruchtzucker (Fructose)  
1 Prise Salz  
0,5 Vanilleschote; das Mark  
0,5 Orange; die Schale

### 2 Ei

200 g Mehl  
100 g Marillenkönfitüre (für Diabetiker)  
50 g Pistazien; fein gehackt

1. Die Butter mit Fruchtzucker, Salz, Vanillemark und Orangenschale schaumig rühren. Die Eier nacheinander hineinrühren und alles zu einer hellen Schaummasse aufschlagen. Das Mehl darüber sieben und untermischen.
2. Den Backofen auf 170°C vorheizen.
3. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und auf mit Backpapier belegte Bleche Tupfen spritzen.
4. Im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten hell backen.
5. Die Diabetikerkönfitüre erhitzen. Die Plätzchen jeweils mit einer Hälfte in die Könfitüre tauchen und in den gehackten Pistazien wenden.

-- Alfons Schuhbeck Weihnachtliches Backen

## Zimt Sterne 1 Eiweiß

Für 24 Stück

### 1 Eiweiß

60 g Schneekoppe Fruchtzucker  
1 TL Zitronensaft  
150-170 g gemahlene Mandeln  
1/2 TL Zimtpulver  
15-20 g gemahlene Mandeln zum Ausrollen

Zubereitungszeit 70 Minuten

1. Eiweiß sehr steif schlagen. Fruchtzucker einrieseln lassen und weiterschlagen. Den Zitronensaft zugeben und einige Minuten Weiterschlagen, bis der Eischnee dick ist und glänzt.

2. Für die Glasur 20 Gramm Eischnee abnehmen und beiseite stellen. Mandeln und Zimt zum Eischnee geben und mit einem Teigschaber unterheben.

3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 150 °C (Umluft 125 °C, Gas Stufe 1-2) vorheizen. Den Teig zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie, bestreut mit Mandeln, etwa 7 Millimeter dünn ausrollen und einige Minuten ins Gefrierfach legen. Etwa 6 Zentimeter große Sterne ausstechen und auf das Backblech setzen. Teigreste kurz verkneten und erneut zwischen Folie ausrollen.

4. Die Sterne mit der Glasur bestreichen und im Backofen 25 bis 30 Minuten backen. Vom Blech heben und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

#### Pro Stück

238/57 kJ/kcal

1 g Eiweiß

4 g Fett

3 g Kohlenhydrate

1 g Ballaststoffe

0,5 BE

Durch die beiden Lagen Klarsichtfolie verhindern Sie, dass der Teig beim Ausrollen auf der Arbeitsfläche oder dem Nudelholz festklebt

#### Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft ( + auch Geschmack).

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet,

**kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

#### Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben,

wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr.

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

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

Bitte um Verständnis

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) Sonntag, 12. Juni 2005