

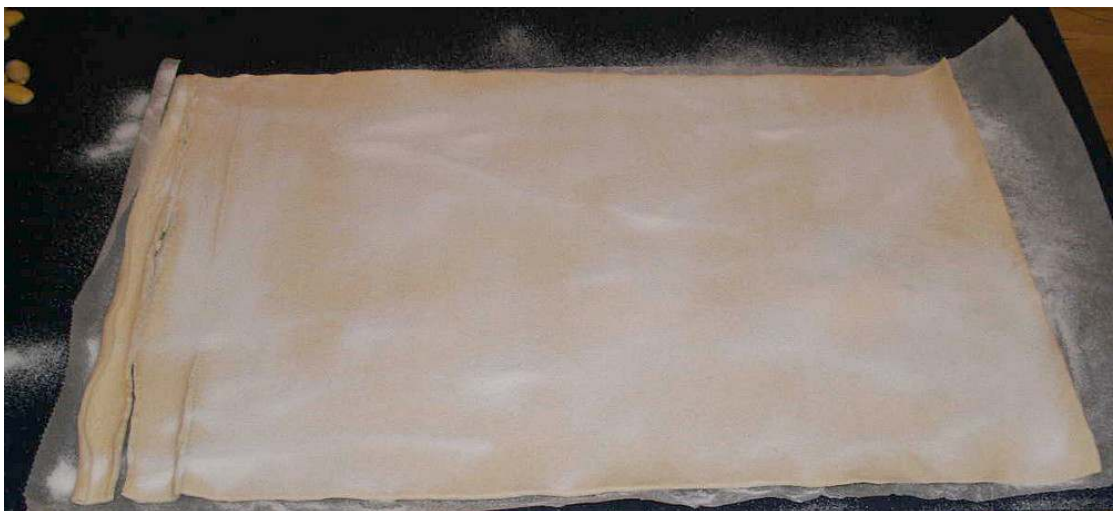
Weihnachtsbäckerei - Blätterteigherzchen
(bei Verwendung von Traubenzucker geeignet für
Fruktosemalabsorption-Diät)



Aus Blätterteig, Kakaopulver und Traubenzucker wird dieses einfache und schnelle Gebäck hergestellt.

Vorgehensweise:

Teig ausrollen, mit Traubenzucker und Kakaopulver bestreuen.



Von beiden Seiten bis zur Mitte zusammenrollen.



Die Doppelrolle in Scheiben schneiden, die Spitze des Herzchens formen und auf Backblech legen.

Bei ca. 150 °C goldbraun backen.



Das Gebäck hält sich nicht so lange wie Buttergebäck, ist zum sofortigen Verzehr geeignet.



Bei Fruktoseunverträglichkeit

Dieses Rezept ist bei der Verwendung von Traubenzucker statt Haushaltszucker auch für Patienten mit Fruktosemalabsorption geeignet, die nur kleine Mengen an Fruchtzucker vertragen.

Fruchtzucker ist hierbei nur in Kakaopulver , teilweise in Blätterteig (je nach Sorte) enthalten.

Fruktoseanteil = 0,58 g Fruktose / 100 g Plätzchen

Diese Werte dürften gut vertragen werden.