

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



Aus einem **Mehl - Fett - Nuss - Zucker - Gemisch** wird Teig hergestellt, aus dem Teig werden kleine Hörnchen geformt, gebacken und noch heiß in Zucker (oder Traubenzucker) gewendet.

Für den Teig braucht man:

300 g Butter (oder Margarine)
420 g Mehl
280 g Zucker (oder 300 g Traubenzucker)
150 g gemahlene Haselnüsse (Mandeln, Kokos, etc.)
Rumaroma

Vorgehensweise:

Alle Zutaten zu eine glatten Masse verarbeiten.
In der in die Nussformen drücken, auf Backblech legen und bei ca. 150 °C goldbraun backen.
Aus der Form "klopfen" und erkalten lassen.



Die Spitzen in Kuvertüre tunken und in gemahlene Nüssen wenden.

Die Kuvertüre enthält Haushaltszucker, daher bei Fruktoseunverträglichkeit muss eigene angepasste zuckerlose Kuvertüre hergestellt werden.

Für die Kuvertüre:

100 g gehärtetes Fett
200 - 250 g Traubenzucker,
2 Esslöffel Speisestärke
2 Esslöffel Milch
4 Esslöffel Kakaopulver

Fett im Wasserbad zerschmelzen lassen, Traubenzucker, Kakao, Speisestärke und Milch dazugeben und glattrühren.



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.

Fruktzucker ist hierbei nur in den Nüssen und Kakaopulver enthalten.

Fruktoseanteil bei Verwendung von Haselnüssen = 0,51 g Fruktose / 100 g Plätzchen
Fruktoseanteil bei Verwendung von Mandeln = 0,31 g Fruktose / 100 g Plätzchen

Diese Werte dürften gut vertragen werden.