Glutenfreie Advents-Gewürzplätzchen, für Diabetiker geeignet

von Armin Roßmeier

Zutaten (für circa 40 Stück):

50 g Mandelmehl
50 g Kokosmehl
50 g Maismehl
50 g Leinsamenmehl
1 EL Blütenhonig
2 Eier (M)
120 g Butter
4 Msp. Lebkuchengewürz
Abrieb zweier unbehandelten Orangen (oder Granulat)
Mark einer Vanilleschote

Fertigstellung
100 g Kuvertüre (75 % Kakaoanteil)
10 halbierte Walnüsse (anstelle Walnüsse gerne auch gehackte Pistazien, Mandeln oder Kokosflocken)

Zubereitung (circa 30 Minuten, ohne Kühlzeit):

Für den Teig alle Zutaten, die alle die gleiche Temperatur haben sollten, gut miteinander verkneten und zu einer Rolle (circa vier Zentimeter Durchmesser) mit Hilfe von Mandelmehl formen oder rollen, einschlagen in Backpapier oder Folie und circa eine Stunde gut kühlen.

Mit einem scharfen Messer runde, circa einen knappen Zentimeter große Scheibchen abschneiden und auf ein eingeöltes Backblech nebeneinandersetzen. Iim vorgeheizten Backofen bei circa 170 Grad Celsius Umluft etwa zehn bis zwölf Minuten ausbacken und abkühlen lassen.

Mit der im Wasserbad aufgelösten Kuvertüre (eventuell mit etwas Olivenöl streichfähig gemacht) einseitig bestreichen, die Plätzchen mit halber Walnuss belegen oder nach Wunsch mit Kokosflocken, Pistazien oder Mandeln bestreuen.

Für Diabetiker gilt: Vier Plätzchen mit einer Broteinheit (BE) anrechnen.

Für diejenigen, die keine Rücksicht darauf nehmen müssen, kann dem Teig in der Herstellung ein weiterer Esslöffel Honig, also insgesamt zwei Esslöffel, zugesetzt werden.