



Plätzchentipp der **aktivKANZLEI**

280g helles Dinkelmehl (Type 630)
50g Halbfettbutter
50g Apfelmus
125g Erythrit
1 Ei
½ Päckchen Backpulver
1 Päckchen Vanillezucker

Alle Zutaten vermischen, gut durchkneten und wenn die Zeit hat ca. 30min im Kühlschrank ruhen lassen. Teig zwischen zwei Folien (Bitte nicht ohne versuchen, Teig ist zu nass!) ca. 3 mm dick ausrollen und Plätzchen ausstechen.

Aus dem Teig können ca. 40 Plätzchen ausgestochen werden. Sodann hat ein Plätzchen ca. 30 kcal, was lediglich 50% der Kalorien eines Butterplätzchens entspricht. 50% gespart oder doppelt genießen!

Zucker kann mit dem Austauschstoff Erythrit ersetzt werden. Der sieht aus wie Zucker, schmeckt ähnlich süß, enthält jedoch keine Kalorien. Erythrit hat nicht ganz die gleiche Süßkraft wie Zucker, so dass 100g Zucker mit 125g Erythrit ersetzt werden sollten.

Butter lässt sich bei Plätzchen gut durch Halbfettbutter ersetzen und so kurios es sich anhört, zur Hälfte auch mit Apfelmus. Helles Dinkelmehl hat fast die gleichen Eigenschaften wie Weizenmehl und sieht auch so aus, ist aber deutlich besser für die Verdauung.

Die Plätzchen ca. 10 Minuten bei 160 °C im Ofen backen. Sollten sie dann noch nicht braun genug sein, noch mal 3 bis 5 Minuten zugeben.

aktivKANZLEI
sport. freizeit. recht.

Julia Ruch - Rechtsanwältin

Magirus - Deutz - Str. 12
D - 89077 Ulm
Fon: +49 (731) 40 32 11 04
Fax: +49 (731) 40 32 11 05
E-Mail: j.ruch@aktivkanzlei.de