

Fantaschnitten mit Pfirsichschmand

Dieses PDF Rezept wurde von www.backrezepte24.de heruntergeladen

Gebaeck

Diabetiker

20 g Hefe
2 tb ; warmes Wasser
250 g Magerquark, trocken
40 g Butter oder Margarine
- flüssig
2 Eier
1 pn ; Salz
1/2 ts Zitronenschale
1 tb Süßstoff, flüssig
350 g Mehl

* ZUM FRITIEREN

Diät-Pflanzenmargarine

Hefe in Wasser auflösen und mit allen Teigzutaten verkneten.

Für *Krapfen* mit Esslöffeln 18 gleichgroße Teigportionen (pro Rezept) abstechen, auf ein bemehltes Blech legen.

Für *Schleifen* 25 cm lange Teigrollen formen und einmal knoten. Sind Krapfen und Schleifen zur doppelten Größe aufgegangen, dann im heißen Fett von beiden Seiten goldbraun backen.

Für *Schuerzkuchen* den Teig in der Schüssel aufgehen lassen, dann mit dem Löffel kleine Portionen abstechen und sofort in das heiße Backfett setzen.

Das fertige Gebäck beliebig mit etwas Diät-Streusuesse bestreuen.

: Pro Stück: 1 BE; 6,7 g Eiweiß; 12 g Fett; 14 g KH, 200 kcal/840 kJ

Quelle: meine familie & ich, Nr. 2/93 erfasst: Sabine Becker, 26. Januar 1998