

Köstlich essen

Köstlich essen bei Diabetes

Über 140 Rezepte: Kein Problem mit Zucker und Cholesterin

Bearbeitet von
Kirsten Metternich

2., vollständig überarbeitete Auflage 2010 2010. Taschenbuch. 144 S. Paperback

ISBN 978 3 8304 3680 5

Format (B x L): 22 x 23 cm

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of increasing size. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

► **12 Stücke****Gelingt leicht**⌚ **45 Min. + 40 Min. Backzeit****Teig:**

- 60 g Margarine
- 2 ml flüssiger Süßstoff
- 2 Eier
- 125 g Weizenmehl
- 1 TL Backpulver

Füllung:

- 135 g Aprikosen
- 140 g Pfirsich, ohne Stein
- 2 EL Haselnüsse, gemahlen

Streusel:

- 10 EL Weizenmehl (100 g)
- 2 EL Zucker (20 g)
- 50 g Butter

» **Pfirsich-Aprikosen-Streuselkuchen**

Beliebter Klassiker: Auf einem locker leichten Boden betten sich fruchtige Pfirsiche und Aprikosen und werden gekrönt von köstlichem Streusel.

- Den Backofen auf 180 Grad (Gas Stufe 2 bis 3, Umluft 160 Grad) vorheizen. Für den Teig die Margarine mit Süßstoff, Eiern, Mehl und Backpulver verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt ½ Stunde kühl stellen. Den Boden einer kleinen Springform (22 cm Ø) mit Backpapier auslegen.
- Aprikosen und den Pfirsich abspülen, entsteinen und in Spalten schneiden. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie ausrollen. Den Boden der Springform mit dem Teig auslegen und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Aprikosen und Pfirsiche fächerartig auf dem Boden verteilen und die Haselnüsse darüberstreuen.
- Für den Streuselteig das Mehl mit Zucker und Butter verkneten. Mit den Händen zu Streuseln verarbeiten und über das Obst streuen. Auf der mittleren Schiene 30–40 Min. backen.

► **Variante**

Wenn Sie keine frischen Früchte bekommen, können Sie tiefgekühlte Früchte oder Kompottobst aus dem Glas (ohne Zuckerzusatz) verwenden. Streuselteig können Sie bis zu 3 Tage luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Er lässt sich prima mit Apfelwürfeln oder Beerenobst als Tassenportion backen.

Nährwerte pro Stück, bei 12 gesamt

175 kcal/ 4 g E/ 10 g F/ 17 g KH, davon 3 g Zucker/ 1 g Ba/ 1,4 BE/ 1,7 KE
50 mg Chol.

» Frühtecrumble

Die Streuseltörtchen kriegen auch Ungeübte hin!

► Für 2 Personen

Gelingt leicht ⌚ 15 Min.

+ 25 Min. Backzeit

75 g Tiefkühlbeeren · 5 Tropfen flüssiger Süßstoff · 6 EL Weizenmehl (60 g) · 1 EL Zucker (10 g) · 1 Päckchen Vanillezucker (10 g) · 40 g Butter · ½ Fläschchen Buttervanille-Aroma · 25 g gemahlene Mandeln · etwas flüssiger Süßstoff · 2 feuerfeste Tarteförmchen

- Den Backofen auf 200 Grad (Gas Stufe 3, Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Beeren mit Süßstoff in einer Schüssel mischen. Mehl mit Zucker, Vanillezucker, Butter, Buttervanille-Aroma und den Mandeln erst mit den Knethaken des Handrührgeräts verrühren, dann schnell mit den Händen zu einem Streuselteig kneten und, falls nötig, noch etwas Süßstoff zugeben.
- Die Beeren in die beiden Förmchen geben und mit der Streuselmasse bestreuen. Auf der oberen Schiene 15–25 Min. backen, bis die Streusel leicht gebräunt sind. Noch lauwarm servieren.

Tipp

Sie können den Streuselteig auch mit Haselnüssen anstelle von Mandeln zubereiten.

Nährwerte pro Törtchen, bei 2 gesamt

375 kcal / 6 g E / 24 g F / 34 g KH, davon 11 g Zucker / 5 g Ba / 2,8 BE / 3,4 KE / 50 mg Chol.

