

Walnuss- Baiser- Stangen

Zutaten	Zubereitung
65g gemahlene Walnüsse 125g Mehl 30g Rohrzucker 1 Prise Salz 1TL Zimt abgerieben Schale von 1/2 Zitrone 1 Ei 75g MCT- Margarine 50g Puderzucker	Walnüsse, Mehl, Zucker, Salz, Zimt und Zitronenschale vermischen. Ei trennen. Eigelb (oder wahlweise fettarmer Eigelb- Ersatz) und Margarine zur Mehl-Zuckermischung geben und alles zu einem Teig verkneten. Für 1 Stunde kalt stellen. Eiweiß steif schlagen. Puderzucker langsam einrieseln lassen und so langeweiterschlagen, bis ein dicker glänzender Eischnee entsteht. Den Teig dünn ausrollen, in Rechtecke schneiden, auf dem Backblech verteilen und den Eischnee darauf spritzen. Plätzchen im Ofen etwa 15min auf der mittleren Schiene bei 180°C goldbraun backen, bis das Baiser eine leichte Bräunung hat.



Nährwertangaben (nach den Mengen im Rezept)						
	Fett	LCT	MCT	Essentielle Fettsäuren	Kohlenhydrate	Proteine
Walnüsse						
Mehl						
Rohrzucker						
1 Ei						
MCT- Margarine						
Puderzucker						