

Schneekugeln

Zutaten:

- Weizenmehl Typ 405
- Speisestärke
- Puderzucker
- Vanillezucker
- Ceres MCT Margarine 83%
- Walnüsse

Zubereitung:

Den Ofen auf 160 °C Ober/Unterhitze vorheizen.

Die Walnüsse fein hacken. Mehl, Stärke und Puderzucker in eine Schüssel sieben. Vanillezucker und Ceres MCT Margarine dazugeben und mit den Händen rasch verkneten. Dann die Walnüsse unterkneten.

Aus dem Teig haselnussgroße Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Im Ofen ca. 20 Minuten backen. Die Plätzchen sollen hell bleiben.

Noch warm mit Puderzucker bestäuben oder in Orangenzucker wälzen. Hierzu Zucker mit Orangenabrieb aromatisieren.

Die Walnüsse liefern insgesamt 30,2g essentielle Fettsäuren.



Lebensmittel	Menge g/ml	F g	MCT g	LCT g	Kcal
Weizenmehl Typ 405	120				410
Speisestärke	15				50
Puderzucker	30				120
Vanillezucker	1 TL				20
Ceres MCT Margarine 83%	80	64,0	52,8	11,2	575
Walnüsse	40	28,2		28,2	285
Gesamtsumme		92,2	52,8	39,4	1460
Summe pro 100g Teig		30,7	17,6	13,1	485