Plätzchen aus dem Airfryer

8 Rezeptkarten zum Ausdrucken: Vanillekipferl, Zimtsterne, Spekulatius, Lebkuchen, Kokosmakronen, Nussecken, Quarkstollen-Konfekt und Bratapfel-Crumble.



- Alle Rezepte stammen aus dem „Diabetes Typ 2 Backbuch – Airfryer Edition" und sind mit Erythrit statt Haushaltszucker gesüßt.
- Auf jeder Karte stehen Temperatur, Backzeit, Nährwerte und BE pro Stück.
- Gedruckt auf festes Papier und entlang der Linie geschnitten, passt jede Karte als Geschenk-Anhänger in die Plätzchendose.

PM Vision Verlag · © PM Vision Verlag · pm-arts.de · Nur für den privaten Gebrauch



PLÄTZCHEN-KARTE 1 VON 8

Vanillekipferl

24 Stück · 150 °C · 8 Min. je Durchgang · Backpapier im Korb, 3 Durchgänge

ZUTATEN

- 100 g gemahlene Mandeln
- 80 g Dinkelmehl (Type 630)
- 80 g kalte Butter
- 1 Eigelb
- 40 g Puder-Erythrit + 20 g zum Wälzen
- Mark 1 Vanilleschote

SO GEHT'S

1. Mandeln, Mehl, 40 g Puder-Erythrit und Vanillemark mischen, Butter in Stückchen und Eigelb dazugeben und rasch verkneten.
2. Den Teig 30 Minuten kalt stellen.
3. 24 kleine Kipferl formen (je ca. 12 g).
4. Je 8 Stück auf Backpapier bei 150 °C 7 bis 8 Minuten backen, bis die Spitzen hell goldgelb sind.
5. 5 Minuten abkühlen lassen und noch warm vorsichtig in Puder-Erythrit wälzen.

Tipp: Kipferl sind warm sehr zerbrechlich – 5 Minuten auf dem Papier ruhen lassen, dann vorsichtig wälzen. Aufbewahrung: In einer Dose 3 Wochen.

Pro Stück: 61 kcal · 2,5 g KH · 0,2 BE



PLÄTZCHEN-KARTE 2 VON 8

Zimtsterne

24 Stück · 130 °C · 9 Min. je Durchgang · Backpapier im Korb, 3 Durchgänge

ZUTATEN

- 2 Eiweiß
- 80 g Puder-Erythrit
- 200 g gemahlene Mandeln + etwas zum Ausrollen
- 1½ TL Zimt
- 1 Prise Salz

SO GEHT'S

1. Eiweiß mit Salz steif schlagen, Puder-Erythrit einrieseln lassen und weiterschlagen, bis die Masse glänzt. 4 EL davon für die Glasur abnehmen.
2. Mandeln und Zimt unter den Rest kneten. Der Teig soll formbar, aber nicht klebrig sein.
3. Zwischen Backpapier 7 mm dick ausrollen, die Teigplatte dünn mit der Glasur bestreichen und 24 Sterne ausstechen.
4. Je 8 Sterne bei 130 °C 8 bis 9 Minuten backen – die Glasur soll weiß bleiben. Bräunt sie, die Temperatur auf 120 °C senken.
5. Auf dem Papier vollständig auskühlen lassen.

Tipp: Ausstecher zwischendurch in Wasser tauchen, dann löst sich der Teig leichter. Aufbewahrung: In einer Dose 3 Wochen; ein Apfelschnitz in der Dose hält sie weich.

Pro Stück: 46 kcal · 0,3 g KH · 0,0 BE

Plätzchen-Rezeptkarten · entlang der Linie schneiden · © PM Vision Verlag · pm-arts.de · Nur für den privaten Gebrauch



PLÄTZCHEN-KARTE 3 VON 8

Spekulatius-Taler

16 Stück · 150 °C · 9 Min. je Durchgang · Backpapier im Korb, 3 Durchgänge

ZUTATEN

- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 60 g gemahlene Mandeln
- 60 g kalte Butter
- 1 Ei (Größe M)
- 50 g Erythrit
- 2 TL Spekulatiusgewürz
- ½ TL Backpulver (2 g)
- 10 g Mandelblättchen

SO GEHT'S

1. Alle Zutaten außer den Mandelblättchen rasch zu einem glatten Teig verkneten und 30 Minuten kalt stellen.
2. Zwischen Backpapier 6 mm dick ausrollen und 16 Taler (6 cm) ausstechen oder mit einem Model prägen.
3. Mit einigen Mandelblättchen belegen.
4. Je 6 Stück bei 150 °C 8 bis 9 Minuten backen.
5. Auf dem Papier auskühlen lassen.

Tipp: Wer kein Spekulatiusgewürz hat: Zimt, Kardamom, Nelke und Muskat mischen. Aufbewahrung: In einer Dose 3 Wochen.

Pro Stück: 77 kcal · 4,0 g KH · 0,3 BE



PLÄTZCHEN-KARTE 4 VON 8

Lebkuchen-Bites

16 Stück · 150 °C · 12 Min. je Durchgang · Backpapier im Korb, 2 Durchgänge

ZUTATEN

- 100 g gemahlene Haselnüsse
- 50 g gemahlene Mandeln
- 2 Eier (Größe M)
- 50 g Erythrit
- 2 TL Lebkuchengewürz
- abgeriebene Schale ½ Bio-Orange
- ½ TL Backpulver (2 g)
- 16 Backoblaten (ca. 5 cm, 16 g)
- 40 g Zartbitterschokolade (mind. 70 %)

SO GEHT'S

1. Eier und Erythrit 3 Minuten schaumig schlagen.
2. Haselnüsse, Mandeln, Lebkuchengewürz, Orangenschale und Backpulver unterheben.
3. Die Masse mit nassen Händen kuppelförmig auf die Oblaten streichen.
4. Je 8 Stück bei 150 °C 11 bis 12 Minuten backen und auskühlen lassen.
5. Schokolade schmelzen und die Lebkuchen zur Hälfte eintauchen.

Tipp: In einer Dose mit einem Stück Apfel bleiben sie weich. Aufbewahrung: In einer Dose 2 Wochen.

Pro Stück: 84 kcal · 2,4 g KH · 0,2 BE

Plätzchen-Rezeptkarten · entlang der Linie schneiden · © PM Vision Verlag · pm-arts.de · Nur für den privaten Gebrauch



PLÄTZCHEN-KARTE 5 VON 8

Kokosmakronen

16 Stück · 140 °C · 12 Min. je Durchgang · Backpapier im Korb, 2 Durchgänge

ZUTATEN

- 2 Eiweiß
- 50 g Puder-Erythrit
- 100 g Kokosraspel
- 1 Prise Salz
- etwas Vanille

SO GEHT'S

1. Eiweiß mit Salz steif schlagen, Puder-Erythrit einrieseln lassen und weiterschlagen, bis die Masse glänzt.
2. Kokosraspel und Vanille vorsichtig unterheben.
3. Mit zwei Teelöffeln 16 Häufchen auf Backpapier setzen.
4. Je 8 Stück bei 140 °C 10 bis 12 Minuten backen, bis die Spitzen goldbraun sind.
5. Auf dem Papier auskühlen lassen.

Tipp: Eiweiß lässt sich nur in fettfreier Schüssel steif schlagen. Aufbewahrung: In einer Dose 1 Woche.

Pro Stück: 44 kcal · 0,5 g KH · 0,0 BE



PLÄTZCHEN-KARTE 6 VON 8

Nussecken

12 Stück · 150 °C · 22 Min. · eckige Form ca. 15 × 15 cm

ZUTATEN

- Boden: 80 g Dinkelvollkornmehl, 30 g gemahlene Mandeln, 40 g kalte Butter, 1 Eigelb, 20 g Erythrit
- Belag: 100 g Haselnüsse, gehackt, 30 g Butter, 30 g Erythrit, 1 Eiweiß
- 40 g Zartbitterschokolade (mind. 70 %)

SO GEHT'S

1. Bodenzutaten rasch verkneten, in die ausgelegte Form drücken und 15 Minuten kalt stellen.
2. Butter mit Erythrit schmelzen und etwas abkühlen lassen, Haselnüsse und Eiweiß unterrühren, die Masse auf dem Boden verteilen und andrücken.
3. Bei 150 °C 20 bis 22 Minuten backen, nach 10 Minuten locker abdecken.
4. Etwas abkühlen lassen und noch lauwarm in sechs Rechtecke (5 × 7,5 cm) und diese diagonal in zwölf Dreiecke schneiden.
5. Die Ecken in geschmolzene Schokolade tauchen und fest werden lassen.

Tipp: Noch lauwarm schneiden, kalt bricht die Nussschicht leichter. Aufbewahrung: In einer Dose 1 Woche.

Pro Stück: 159 kcal · 6,2 g KH · 0,5 BE

Plätzchen-Rezeptkarten · entlang der Linie schneiden · © PM Vision Verlag · pm-arts.de · Nur für den privaten Gebrauch



PLÄTZCHEN-KARTE 7 VON 8

Quarkstollen-Konfekt

16 Stück · 150 °C · 23 Min. · Backpapier im Korb

ZUTATEN

- 130 g Dinkelvollkornmehl
- 60 g gemahlene Mandeln
- 100 g Magerquark
- 40 g weiche Butter + 10 g zum Bestreichen
- 1 Ei (Größe M)
- 40 g Erythrit
- 1 gehäufter TL Backpulver (6 g)
- 30 g Mandeln, gehackt
- 20 g getrocknete Cranberrys
- Schale ½ Bio-Zitrone
- 1 TL Stollengewürz

SO GEHT'S

1. Quark, Butter, Ei und Erythrit verrühren.
2. Mehl, gemahlene Mandeln, Backpulver, Gewürz und Zitronenschale unterkneten, gehackte Mandeln und Cranberrys einarbeiten.
3. Zu zwei Rollen von je etwa 12 cm formen und leicht flach drücken.
4. Auf Backpapier bei 150 °C 20 bis 25 Minuten backen.
5. Mit geschmolzener Butter bestreichen, auskühlen lassen und jede Rolle in 8 Stücke schneiden.

Tipp: Cranberrys vorher hacken, dann verteilen sie sich besser und eine kleine Menge reicht. Aufbewahrung: In Folie gewickelt 1 Woche im Kühlschrank.

Pro Stück: 94 kcal · 6,4 g KH · 0,5 BE



PLÄTZCHEN-KARTE 8 VON 8

Bratapfel-Crumble

2 Förmchen · 170 °C · 19 Min. · 2 ofenfeste Förmchen (ca. 10 cm)

ZUTATEN

- 1 Apfel (200 g)
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL Zimt
- Streusel: 30 g Haferflocken, 20 g gehackte Walnüsse, 15 g kalte Butter, 10 g Erythrit
- 60 g Naturjoghurt zum Servieren

SO GEHT'S

1. Apfel würfeln, mit Zitronensaft und Zimt mischen und auf die Förmchen verteilen.
2. Für die Streusel Haferflocken, Walnüsse, Butter und Erythrit mit den Fingern verkrümeln.
3. Streusel über die Äpfel geben.
4. Bei 170 °C 18 bis 20 Minuten backen, bis die Äpfel weich und die Streusel knusprig sind; nach 10 Minuten locker abdecken.
5. Warm mit einem Klecks Joghurt servieren.

Tipp: Eine Prise Kardamom macht ihn noch weihnachtlicher. Aufbewahrung: Frisch am besten; im Kühlschrank 1 Tag.

Pro Förmchen: 259 kcal · 21,3 g KH · 1,8 BE

Plätzchen-Rezeptkarten · entlang der Linie schneiden · © PM Vision Verlag · pm-arts.de · Nur für den privaten Gebrauch

50 Backrezepte für den Airfryer

Die Plätzchen kommen aus unserem Backbuch für Menschen mit Diabetes Typ 2: 50 Rezepte für kleine Formen, von Brötchen über Kuchen bis zu Festtagsgebäck, mit Nährwerten und BE pro Stück.

Die Rezepte ersetzen keine ärztliche oder ernährungstherapeutische Beratung. Nährwerte berechnet aus dem Bundeslebensmittelschlüssel; Erythrit nicht als Kohlenhydrat gezählt.



Diabetes Typ 2 Backbuch Airfryer Edition

50 Backrezepte aus der Heißluftfritteuse mit BE pro Stück: Kuchen, Brot, Kekse und Plätzchen.