



ZUBEREITUNG

Milch+MCT-Margarine auf dem Herd erwärmen, bis die Margarine geschmolzen ist. Mehl, Salz, Hefe, Zucker und Vanillezucker mischen, Buttermilch und Ei dazugeben und mit Knethaken gut verkneten.

1 h gehen lassen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche durchkneten, zu einer Rolle formen + ca. 15 Stk. schneiden. Je 1 Tl. Konfitüre, Pflaumenmus oder MCT-Schokocreme/Nutella in Mitte platzieren + Kugeln formen. Auflaufform/Springform „fetten“ Teigkugeln reinsetzen+20 min gehen lassen. 180 Grad Ober-/Unterhitze ca. 25 min backen.

NÄHRWERTE

Pro Buchtel (bei 15 Stück)

Kalorien: 194 kcal

Kohlenhydrate: 29.7 g

Eiweiß: 4.7 g

Fett (gesamt): 5.9 g (oder 5,75g)

• davon MCT: 5.0 g

• davon LCT: 0.9 g (oder 0,75g)

ZUTATEN

200 ml Milch (1,5% oder 0,1%)

75 g MCT-Margarine

500 g Mehl

1 Pck. Trockenhefe

75 Zucker

1 Pck. Vanillezucker

1 Ei

1 Prise Salz

