

## Buchteln

### Zutaten

200 ml Milch (fettarm)  
75 g MCT-Margarine  
500 g Mehl  
1 Pck. Trockenhefe  
75 Zucker  
1 Pck. Vanillezucker  
1 Ei  
1 Prise Salz

### Zubereitung

Milch+MCT-Margarine auf dem Herd erwärmen, bis Margarine geschmolzen ist.  
Mehl, Salz, Hefe, Zucker + Vanillezucker mischen, Butter-Milch 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.



Errechne wenn möglich die Nährwertangaben mit Hilfe deiner Diätberaterin

### Nährwertangaben (nach den Mengen im Rezept)

	Fett	LCT	MCT	Essentielle Fettsäuren	Kohlenhydrate	Proteine
Zutat 1						
Zutat 2						
etc.						