



◀ Eimalzinsablés

Ergibt ca. 50 Stück

- ½ Bio-Zitrone
- 250 g Butter, weich
- 80 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 300 g Mehl
- 50 g Eimalzin
- Eimalzin zum Rollen

1. Etwas Zitronenschale fein abreiben. Butter mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Zucker dazugeben. Zitronenschale und Salz zugeben. Alles 2–3 Minuten weiterrühren. Mehl und Eimalzin begeben und rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen.

2. Teig in 2 Portionen teilen. Zu Rollen à ca. 4 cm Ø formen. In Klarsichtfolie wickeln, mindestens 1 Stunde im Kühlschrank oder 30 Minuten im Tiefkühler fest werden lassen.

3. Backofen auf 200 °C vorheizen. Reichlich Eimalzin auf die Arbeitsfläche streuen. Teig aus der Folie nehmen und im Eimalzin wenden. In ca. 8 mm dicke Scheiben schneiden. Sablés mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In der Ofenmitte 8–10 Minuten backen.

Zubereitung ca. 30 Minuten
+ mind. 1 Stunde kühl stellen
+ 8–10 Minuten backen

Pro Stück ca. 1 g Eiweiss, 4 g Fett,
7 g Kohlenhydrate, 300 kJ/70 kcal

Zimtsablés mit Apfelstücken

Ergibt ca. 40 Stück

- ½ Bio-Zitrone
- 80 g getrocknete Apfelstücke
- 250 g Butter, weich
- 100 g Puderzucker
- 1 TL Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimt
- 300 g Mehl

1. Zitronenschale fein abreiben. Zitrone auspressen. Apfelstücke in kleine Würfel schneiden. Butter mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Puderzucker dazusieben. 2 EL Zitronensaft, Zitronenschale, Vanillezucker, Salz und Zimt zugeben. Alles 2–3 Minuten weiterrühren. Mehl und Apfelstücke begeben und alles rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen.

2. Teig in 2 Portionen teilen. Zu Rollen à ca. 4,5 cm Ø formen. In Klarsichtfolie wickeln, mindestens 1 Stunde im Kühlschrank oder 30 Minuten im Tiefkühler fest werden lassen.

3. Backofen auf 200 °C vorheizen. Teig aus der Folie nehmen. In ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Sablés mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In der Ofenmitte ca. 10 Minuten backen, sodass sie kaum Farbe annehmen.

Zubereitung ca. 30 Minuten
+ mind. 1 Stunde kühl stellen
+ ca. 10 Minuten backen

Pro Stück ca. 1 g Eiweiss, 5 g Fett,
9 g Kohlenhydrate, 370 kJ/90 kcal



Schokoladensablés mit Haselnüssen

Ergibt ca. 30 Stück

- ½ Bio-Zitrone
- 350 g Butter, weich
- 160 g Puderzucker
- 2 Prisen Salz
- 300 g Mehl
- 40 g Kakaopulver
- 150 g Haselnüsse
- Zucker zum Rollen

1. Etwas Zitronenschale fein abreiben. Butter mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Puderzucker dazusieben. Zitronenschale und Salz zugeben. Alles 2–3 Minuten weiterrühren. Mehl und Kakaopulver begeben und alles rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen. Die ganzen Haselnüsse in den Teig kneten.

2. Teig zu einer Rolle à ca. 6 cm Ø formen. In Klarsichtfolie wickeln, mindestens 1 Stunde im Kühlschrank oder 30 Minuten im Tiefkühler fest werden lassen.

3. Backofen auf 200 °C vorheizen. Etwas Zucker auf die Arbeitsfläche streuen. Teig aus der Folie nehmen, im Zucker wenden. In ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Sablés mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In der Ofenmitte ca. 10 Minuten backen.

Zubereitung ca. 30 Minuten
+ mind. 1 Stunde kühl stellen
+ ca. 10 Minuten backen

Pro Stück ca. 2 g Eiweiss, 13 g Fett,
14 g Kohlenhydrate, 770 kJ/190 kcal



Sablés nature

Ergibt ca. 60 Stück

- ½ Bio-Zitrone
- 250 g Butter, weich
- 120 g Puderzucker
- 1 Beutel Vanillezucker à 10 g
- 1 Prise Salz
- 350 g Mehl
- Zucker zum Rollen

1. Zitronenschale fein abreiben. Zitrone auspressen. Butter mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Puderzucker dazusieben. Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, Vanillezucker und Salz zugeben. Alles 2–3 Minuteniterrühren. Mehl begeben und rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen.

2. Teig in 2 Portionen teilen. Zu Rollen à ca. 4 cm Ø formen. In Klarsichtfolie wickeln. Mindestens 1 Stunde im Kühlschrank oder 30 Minuten im Tiefkühler fest werden lassen.

3. Backofen auf 200 °C vorheizen. Auf der Arbeitsfläche etwas Zucker austreuen. Teig aus der Folie nehmen. Im Zucker wenden. In ca. 8 mm dicke Scheiben schneiden. Sablés mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In der Ofenmitte ca. 8 Minuten backen, sodass sie kaum Farbe annehmen.

Zubereitung ca. 30 Minuten
+ mind. 1 Stunde kühl stellen
+ ca. 8 Minuten backen

Pro Stück ca. 1 g Eiweiss, 4 g Fett,
7 g Kohlenhydrate, 260 kJ/60 kcal



Honigsablés mit Baumnüssen

Ergibt ca. 40 Stück

- ½ Bio-Zitrone
- 150 g Baumnüsse
- 200 g Butter, weich
- 100 g flüssiger Blütenhonig
- 120 g Puderzucker
- 2 Prisen Salz
- 200 g Vollkornmehl
- 100 g Halbweissmehl

1. Zitronenschale fein abreiben. Baumnüsse hacken. Butter mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Zitronenschale, Honig, Puderzucker und Salz zugeben. Alles 2–3 Minuteniterrühren. Beide Mehlsorten und Baumnüsse begeben. Alles rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen.

2. Teig in 2 Portionen teilen. Zu Rollen à 5 cm Ø formen. In Klarsichtfolie wickeln. Mindestens 1 Stunde im Kühlschrank oder 30 Minuten im Tiefkühler fest werden lassen.

3. Backofen auf 200 °C vorheizen. Teig aus der Folie nehmen. In ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Sablés mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In der Ofenmitte ca. 10 Minuten backen, sodass sie nur von unten Farbe annehmen.

Zubereitung ca. 30 Minuten
+ mind. 1 Stunde kühl stellen
+ ca. 10 Minuten backen

Pro Stück ca. 2 g Eiweiss, 7 g Fett,
10 g Kohlenhydrate, 450 kJ/110 kcal



Orangensablés mit Schokoladenwürfelchen

Ergibt ca. 30 Stück

- 100 g dunkle Schokolade, z. B. Crémant
- 2 EL Kakaopulver
- 1 Bio-Orange
- 250 g Butter, weich
- 120 g Puderzucker
- 1 TL Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 350 g Mehl

1. Schokolade in kleine Stücke hacken. In ein grobmaschiges Sieb geben und die kleinen Schokoladensplitter zum Kakaopulver sieben und beiseitestellen. Orangenschale fein abreiben. Orange auspressen. Butter mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Puderzucker dazusieben. 3 EL Orangensaft, Orangenschale, Vanillezucker und Salz zugeben. Alles 2–3 Minuteniterrühren. Mehl und Schokoladenstücke begeben und rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen.

2. Teig zu einer Rolle à 5 cm Ø formen. In Klarsichtfolie wickeln. Mindestens 1 Stunde im Kühlschrank oder 30 Minuten im Tiefkühler fest werden lassen.

3. Backofen auf 200 °C vorheizen. Die beiseitegestellte Schokolade auf der Arbeitsfläche austreuen. Teigrolle aus der Folie nehmen und in der Schokolade wenden. In ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Sablés mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In der Ofenmitte ca. 10 Minuten backen, sodass sie kaum Farbe annehmen.

Zubereitung ca. 30 Minuten
+ mind. 1 Stunde kühl stellen
+ ca. 10 Minuten backen

Pro Stück ca. 2 g Eiweiss, 8 g Fett,
15 g Kohlenhydrate, 590 kJ/140 kcal

