

Nusskränze

2 Ei

ZUTATEN:

200 g gemahlene Haselnüsse,
100 g gemahlene Mandeln,
1 Ei,
8 Esslöffel kalorienreduzierter Orangenektar,
7 ml Flüssigsüße, geriebene, unbehandelte Orangenschale,
4 Esslöffel Mehl,
1 Eiweiß,
3 Esslöffel gehackte Pistazien,
3 Esslöffel gehackte Mandeln.

ZUBEREITUNG:

Haselnüsse und Mandeln mischen, Ei, kalorienreduzierten Orangenektar und Flüssigsüße dazugeben und mit Orangenschale und Mehl zu einem weichen Teig verarbeiten. Teig in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und ca. 20 Kränze auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen. Kränze eine Stunde trocknen lassen, mit Eiweiß bestreichen, mit gehackten Pistazien und Mandeln bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Gas: Stufe 1-2) ca. 20-30 Minuten backen.

Zubereitungszeit:

ca. 1 Stunde, 10 Minuten.

Backzeit: ca. 20-30 Minuten.

Ergibt ca. 20 Stücke.

Ein Nusskranz enthält:

511 kJ (122 kcal),
3 g Eiweiß,
3 g Kohlenhydrate,
11 g Fett,
0,25 BE