

Kokosmakronen 1

3 Eiweiß

30 Stück oder 250 g

Pro 2 Stück oder 16 g:

332 Joule/80 Kalorien

1 g E,

7 g F,

12 g KH

1 BE

Zutaten:

3 Eiweiß (Gew.-Kl. 3)

40 g Diabetikersüße

40 g Fruchtzucker

1 1/2 EL Zitronensaft

150-180 g Kokosflocken

Zubereitung:

Die Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Diabetikersüße und Fruchtzucker sowie Zitronensaft zufügen und die Masse noch 1 Minute schlagen. Dann die Schneebesens aus der Masse nehmen und die Kokosflocken mit einem Esslöffel vorsichtig unterheben. Mit Hilfe von zwei Teelöffeln 30 kleine Häufchen auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech geben, Den Backofen auf 150°C vorheizen. Die Makronen auf der obersten Schiene in 20 bis 25 Minuten antrocknen lassen. Sie sollten innen etwas feucht bleiben. Auf einem Gitter auskühlen lassen, dann in eine fest verschließbare Dose verpacken.

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige