

Kokosmakronen 2

3 Eiweiß

(24 Stück, zusammen = 1 BE, 3 Stück unberechnet!)

Zutaten:

100 g Kokosraspeln,
75 g Fruchtzucker,
1 EL Zitronensaft oder Sanddorn-Vollfrucht ungesüßt,
3 Eischnee,
24 Oblaten

22 g E, 40 g F, 1 BE

Zubereitung:

Den steifen Eischnee mit den Kokosraspeln, dem Zucker und Fruchtsaft mischen, aus der festen Masse mit 2 TL schiffchenförmige Makronen formen, auf Oblaten aufsetzen, auf ein Backblech setzen und bei sehr mäßiger Hitze (150° C) im schwach vorgeheizten Backofen mehr trocknen als backen. Backdauer 25 Minuten. Die abgekühlten Makrönchen von den Oblaten trennen oder diese beschneiden.

Aus dem Buch: Bäckereien und Süßspeisen für Diabetiker