

## **Makronen - Frucht gesunde 1 Ei**

### **Zutaten:**

50 gr Butter  
100 gr kernige Haferflocken  
50 gr Trockenpflaumen  
50 gr getrocknete Aprikosen  
1 Ei  
1 TL Assugrin Exquisit flüssig  
Backpapier

### **Zubereitung:**

Butter in einer Pfanne zerlassen, Haferflocken unterrühren und alles abkühlen lassen.

Trockenpflaumen und Aprikosen fein würfeln.

Ei mit Assugrin leicht verschlagen.

Haferflocken und Früchte unter die Eimasse ziehen.

Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzten. Im 180 grad heißen Ofen etwa 10 Minuten backen.

Nach dem Auskühlen in Papier-Rosetten setzten.

Ergibt ca 32 Stück

Kalorien pro Stück 38