

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