

Nussmakronen 2

2 Eiweiß

(ca. 45 Stück)

Zutaten:

2 Eiweiß

150 g Fruchtzucker

180 g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln oder Walnüsse

1/2 TL Zimt

30 g Haselnüsse, ganz

Zubereitung:

Das Eiweiß ganz steif schlagen, den Zucker nach und nach unterschlagen, bis die Masse steif und glänzend ist. Die gemahlene Nüsse und den Zimt unterheben. Mit 2 Teelöffeln etwa 45 kleine Häufchen auf ein bemehltes Blech setzen und jeweils eine Haselnuss eindrücken, Im vorgeheizten Ofen trocknen.

Backtemperatur: ca. 150° C

Einschubhöhe: mittlere Schiene

Backzeit: ca. 30 Minuten

23 g, 3 Stück, enthalten ca.:

Eiweiß 2,2 g

Fett 8,6 g

Kohlenhydrate 11,9 g davon Zuckeraustausch-Stoff 10 g

BE 1

Kcal 139

kJ 583

Aus dem Buch: Süßes für Diabetiker