

## Nussmakronen 4

3 Ei

### Zutaten:

3 Eiweiß werden zu steifem Schnee geschlagen unter Zugabe von  
1/2 Flasche Zitronenaroma  
1 Teelöffel Zimt  
1/2 Teelöffel Kardamomen  
1 Messerspitze Muskat  
und einer Messerspitze Nelken.

### Zubereitung:

Man lässt  
60 g Diätzucker langsam zurieseln, zieht  
anschließend  
250 g Mittelfein geriebene Haselnüsse unter und setzt kleine Häufchen  
auf ein mit Folie ausgelegtes Backblech. Backzeit ca. 20 Minuten bei 180  
Grad. Das Eigelb verwendet man zu leckerem Kokos - Gebäck, indem  
man es mit  
60 g Diätzucker, 1/2 Teelöffel Zimt, 1 Teelöffel Kakao und 1/2 Flasche  
Rumaroma zu einer glatten Masse verrührt, der man 22- 250 g  
Kokosflocken zufügt.

Man formt kleine Halbmonde oder Stangen, die man nach dem Backen  
bei 180 Grad noch  
mit im Wasserbad verflüssigter Diabetikerscho-kolade überzieht.

Dazu kann man schwarzen Tee mit echtem Zimt oder Orangenblüten aus  
der Teeabteilung der Apotheke genießen. Diabetiker und Figurbe-wusste  
süßen dann mit einem Süßmittel aus der Apotheke.