

Nussmakronen 5

4 Ei

(Gesamtkalorienwert: 180, Kohlehydrate: 14 g = 1 1/6 BE)

Zutaten:

4 Eier, getrennt,
60 g Sionon >zuckersüß< oder Fruchtzucker,
180 g geriebene Nüsse,
abgeriebene Zitronenschale 1/4 Zitrone,
kleine Oblaten

Zubereitung:

Eigelb und Sionon oder Fruchtzucker schaumig rühren und steifen Eischnee unterziehen. Die geriebenen Nüsse unterheben und von der Masse kleine Häufchen auf Oblaten setzen und im vorgeheizten Rohr backen.

Backhitze: 150° C, Backzeit: ca. 20 Minuten.

Aus dem Buch: Bäckereien und Süßspeisen für Diabetiker