

Wespennester

2 Eiweiß

(ca. 45 Stück)

Zutaten:

150 g gestiftelte Mandeln
20 g Fruchtzucker (kein Sorbit verwenden)
2 Eiweiß
30 g Fruchtzucker
45 g Fruchtzucker
25 g Diabetikerschokolade, gerieben
5 g Kakaopulver, stark entölt
1 Messerspitze Zimt
1 Messerspitze gemahlene Nelken

Zubereitung:

Die Mandeln mit dem Fruchtzucker (20 g) leicht anrösten und darauf achten, dass der Fruchtzucker nicht zu stark bräunt. Das Eiweiß steif schlagen und nach und nach den Fruchtzucker (30 g) unterschlagen, bis die Masse steif und glänzend ist. Den Fruchtzucker (45 g), die geriebene Schokolade, den Kakao, den Zimt und die Nelken unter die Masse heben. Kleine Häufchen auf Backblättern setzen und im Ofen trocknen.

Backtemperatur: 120-140° C
Einschubhöhe: untere Schiene
Backzeit: ca. 25-30 Minuten

25 g, 4 Stück, enthalten ca.:
Eiweiß 3,3 g
Fett 8,2 g
Kohlenhydrate 11,8 g, davon Zuckeraustauschstoff 7,6 g
BE 1
Kcal 138
kJ 580
Aus dem Buch: Süßes für Diabetiker