

Bananen - Dattel - Makronen

Kategorien: Plätzchen, Makronen

Zutaten für: 1 Rezept

10		Getrocknete Bananenstücke
10		Getrocknete Datteln ohne Stein
2		Eiweiß
1	Teel.	Zitronensaft
75	Gramm	Brauner Rohrzucker
30	Gramm	Mandelstifte
35		Vollkorn-Backoblaten

Anleitung:

Trockenfrüchte hacken. Eiweiß mit Zitronensaft steif schlagen und dabei nach und nach den Rohrzucker zugeben. Gehackte Früchte und Mandelstifte vorsichtig unter den Eischnee heben.

Kleine Eischneehäufchen auf die Backoblaten setzen und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech stellen. In den kalten Backofen schieben und die Makronen darin bei 160 Grad circa 20 Minuten backen, bis sie leicht goldgelb schimmern.

Pro Keks: circa 30 kcal, 1 g Fett, Fettanteil 30 %