

## Haselnuss - Makronen(Diab.)

Kategorien: Plätzchen, Makronen, Diabetiker

Zutaten für: 30 Stück

4		Eiweiß
2		Essl. Orangensaft
2-2 1/2		Teel. Flüssigsüßstoff
120	Gramm	Gemahlene Haselnüsse
	Einige	Tropfen Rumaroma
1		Teel. Speisestärke
1	gestr. TL	Stark entöltes Kakaopulver
28-30		Backoblaten ca.
15		Ganze Haselnüsse (ca. 20 g)

### Anleitung:

Eiweiß mit Orangensaft und Flüssigsüßstoff schaumig schlagen. Die Haselnüsse, Rumaroma, Speisestärke und Kakao unterziehen. Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf die Backoblaten setzen. Die Haselnüsse halbieren und je eine in die Mitte der Makronen setzen.

Bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 15 min. backen. Für Diabetiker geeignet.

Zubereitungszeit ca. 45 min.

Pro Stück ca. 145 kJ = ca. 35 kcal