

## Sonneblumen - Kern - Makronen

Kategorien: Plätzchen, Vollwertküche

Zutaten für: 1 Blech

|     |        |                      |
|-----|--------|----------------------|
| 500 | Gramm  | Sonneblumenkerne     |
| 400 | Gramm  | Fein gehackt         |
| 1   | mittl. | Möhre, fein gerieben |
| 230 | Gramm  | Vollrohrzucker       |
| 2   |        | Eiweiß               |
| 2   | Essl.  | Vollkornmehl         |
| 3   | Essl.  | Honig                |
|     |        | Oblaten              |

### Anleitung:

Sonnenblumenkerne und Möhre mit Zucker, Eiweiß, Mehl und Honig mischen und erwärmen, bis sich alles vermischt hat.

Häufchen auf ein gefettetes Backblech setzen und bei 180°C auf mittlerer Schiene backen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten