

Kokos - Zwieback - Makronen

Zutaten für: 1 Rezept

4		Eiweiß
1		PriseSalz
1	Teel.	Citroback
200	Gramm	Zucker
200	Gramm	Gemahlener Kokoszwieback

Anleitung:

Die Eiweiße zusammen mit Salz und Citroback sehr steif schlagen. Danach weiterrühren und den Zucker langsam einrieseln lassen. Den gemahlener Kokoszwieback unterheben und die Masse etwa 30 min. ruhen lassen. Den Backofen auf 175°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mit zwei Teelöffel kleine Häufchen daraufsetzen. Die Makronen etwa 20 min. auf der mittleren Schiene backen.

Bei ca 40 Stück: 40 Kcal, ca 0,5 g Fett = 11 %

Quelle:

RK 25.02.2004 von Konrad Heizmann