

SAFTIGE HASELNUSSMAKRONEN

ONLINE KOCHKURS –

Plätzchen Backen

Bon
appétit

ZUTATEN FÜR CA. 20 MAKRONEN

- 250 g Haselnüsse, gemahlen
- 1 TL Zimt (Ceylon)
- 80 g Reissirup
- 3 Eiweiß
- 20 g ganze Haselnüsse
- Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)

ANLEITUNG:

Den Ofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Die gemahlene Haselnüsse mit Zimt und Salz in einer Rührschüssel vermischen. Den Reissirup dazugeben und alles mit dem Handrührgerät zu einer klebrigen Masse verquirlen.

Das Eiweiß in einem hohen Gefäß steif schlagen. Unter die Haselnussmasse heben. Einen gehäuften Teelöffel Teig aus der Schüssel nehmen und in den feuchten Handflächen zu ca. 20 walnussgroßen Kugeln rollen. Etwas flach drücken, auf das Backblech legen und jeweils eine Haselnuss in den Teig drücken.

Im vorgeheizten Ofen 15–18 Minuten backen, bis der Teig fest ist und die Makronen leichte Risse bekommen.

Die Schokolade über einem Wasserbad schmelzen und über die ausgekühlten Makronen träufeln.

Notizen: Die Makronen nicht in einer Keksdose aufbewahren, dort werden sie weich.

Einkaufs-Tipp: Reissirup findest du in allen gängigen Drogerie- und Supermärkten.



Vorbereiten: 10 Minuten

Backzeit: 10-18 Minuten

Gesamtzeit: 20-25 Minuten

Das Rezept ist:

glutenfrei, fructosearm, schnell zubereitet, reich an ungesättigten Fetten

Nährwerte pro Stück*:

Energie: 60 kcal

Kohlenhydrate: 8 g

Fett: 7 g

Eiweiß: 4 g

*Berechnet mit DGExpert 2022

