

Kokos-Makrönli

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Trocknen: ca. 65 Min.

Ergibt ca. 8 Stück

3 Esslöffel Wasser

175g Zucker

2 Eiweisse

1 Prise Salz

1½ Esslöffel Zucker

175g Kokosraspel

2 Esslöffel Maizena

1. Wasser und Zucker in einer kleinen Pfanne unter Rühren aufkochen.

2. Eiweisse mit dem Salz sehr steif schlagen. Zucker begeben, kurz weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt. Heisses Zuckerwasser unter Rühren langsam dazugießen.

3. Kokosraspeln und Maizena mischen, sorgfältig mit einem Gummischaber unter den Eischnee ziehen. Masse in einen Spritzsack mit gezackter Tülle (ca. 1 cm Ø) geben. Ca. 8 Makrönli mit genügend Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen.

Trocknen: ca. 65 Min. in der unteren Hälfte des auf 100 Grad vorgeheizten Ofens, dabei Ofentüre mit einer Holzkeile leicht offen halten. Herausnehmen, mit dem Backpapier auf ein Gitter ziehen, auskühlen.

Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen, kühl und trocken ca. 1 Woche.

Pro Stück: 14g Fett, 2g Eiweiss, 28g Kohlenhydrate, 1025 kJ (245 kcal)

