

Fricktaler Nuss-Schiffli

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Trocknen: ca. 6 Std.

Backen: ca. 15 Min. pro Blech

Ergibt ca. 40 Stück

200g Baumnüsse, fein gemahlen

125g Zucker

2 frische Eiweisse

1 Prise Salz

2 Esslöffel Kirsch

ca. 20 Baumnusshälften, längs halbiert, zum Verziern

1. Nüsse mit dem Zucker in einer Schüssel mischen.
2. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen, mit dem Kirsch unter die Nussmasse mischen.

Formen/Trocknen: Mit zwei Teelöffeln kleine Schiffli formen, auf zwei Backpapiere legen, verzieren. Bei Raumtemperatur ca. 6 Std. oder über Nacht trocknen. Ein Backpapier auf einen Blechrücken ziehen.

Backen: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 170 Grad vorgeheizten Ofens .

Haltbarkeit: Nuss-Schiffli 2 Wochen im Voraus backen, in einer Dose gut verschlossen kühl und trocken aufbewahren.

Pro 100g: 4g Fett, 1g Eiweiss, 4g Kohlenhydrate, 211 kJ (50 kcal)

