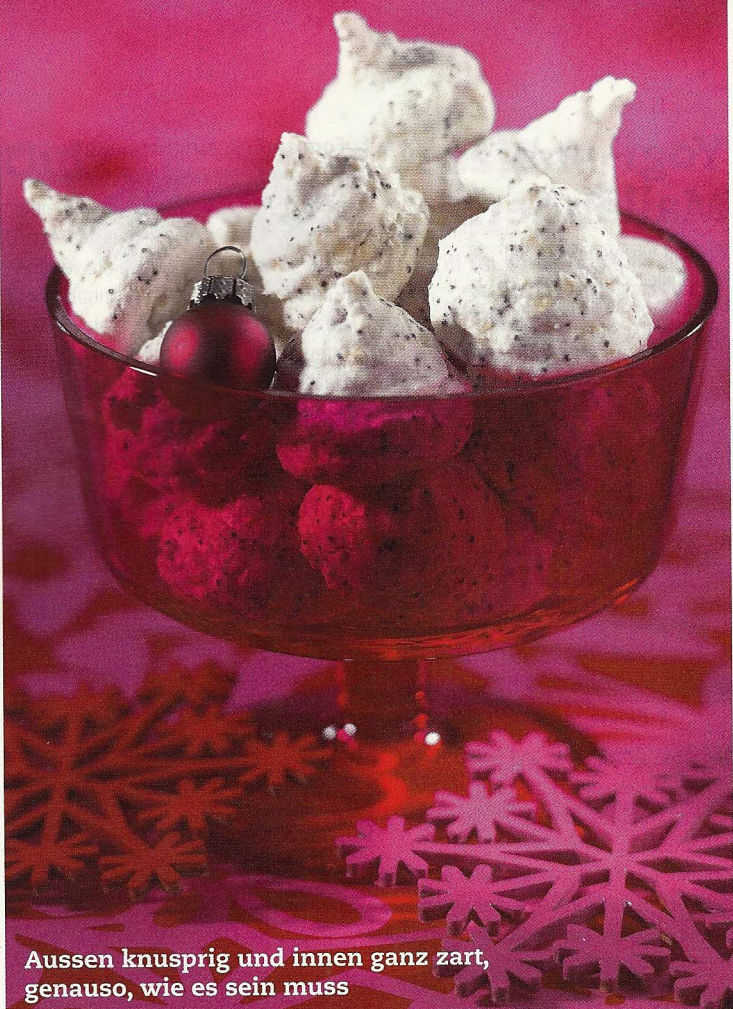




**Aussen knusprig und innen ganz zart,
genauso, wie es sein muss**

Kokos-Apfel-Makrönli

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Trocknen: ca. 50 Min.

Ergibt ca. 60 Stück

150 g Kokosraspel

**75 g getrocknete gedämpfte
Apfelringe ohne Schale**
(siehe Hinweis), sehr fein
gehackt

40 g Mohnsamen

3 Esslöffel Maizena

260 g Zucker

4 Esslöffel Wasser

3 frische Eiweisse

1 Prise Salz

2½ Esslöffel Zucker

1. Kokosraspel, Apfelstücke, Mohnsamen und Maizena mischen.
2. Zucker und Wasser in einer kleinen Pfanne unter Rühren aufkochen.
3. Eiweisse mit dem Salz sehr steif schlagen. Zucker begeben, kurz weiter schlagen, bis der Eischnee glänzt. Heisses Zuckerwasser unter Rühren mit den Schwingbesen des Handrührgeräts langsam dazugiessen.
4. Kokos-Apfel-Masse sorgfältig mit einem Gummischaber unter den Eischnee ziehen. Masse in einen Spritzsack mit glatter Tülle (ca. 1½ cm Ø) füllen. Türm-

chen von je ca. 3 cm Ø mit genügend Abstand auf zwei mit Backpapier belegte Bleche spritzen.

Trocknen: ca. 50 Min. im auf 100 Grad vorgeheizten Ofen (Heissluft), dabei die Ofentür mit einem Kellenstiel einen Spaltbreit offen halten. Herausnehmen, mit dem Backpapier je auf ein Gitter ziehen, auskühlen.

Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen, kühl und trocken ca. 4 Wochen.

Pro Stück: 2 g Fett, 1 g Eiweiss, 6 g Kohlenhydrate, 184 kJ (44 kcal)



Hinweis: ISSRO Trockenfrüchte sind köstlich im Geschmack und liefern wertvolle Nährstoffe wie Mineralien und Vitamine. Trockenfrüchte sind auch ideal als Zwischenmahlzeit und Povernahrung. Die gedämpften Apfelringe ISSRO von MORGA sind in vielen Coop Verkaufsstellen und unter www.morga.ch erhältlich.