

Kokos - Makronen 2

Kategorien: Plätzchen, Weihnachten

Zutaten für: 40 Stück

3		Eiweiß
80	Gramm	Zucker
2	Teel.	Zitronensaft
175	Gramm	Kokosraspeln*
		Außerdem:
100	Gramm	Zartbitter-Kuvertüre

Anleitung:

Die Eiweiße steif schlagen. Den Zucker nach und nach zufügen, dann den Zitronensaft unterrühren. Die Kokosraspeln unter den Teig ziehen. Mit der Hilfe zweier Teelöffel den Makronenteig in kleine Häufchen auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech setzen.

Die Makronen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 150 Grad/Gas: Stufe 2) etwa 20 Minuten backen. Dann abkühlen lassen.

Die Schokolade im Wasserbad zum Schmelzen bringen und die Makronen mit der Unterseite eintauchen. Zum Trocknen auf Folie setzen.

Tipp für Diabetiker: Dieses Rezept ist auch für Diabetiker geeignet. Ersetzen Sie einfach den normalen Zucker durch 35g Fruchtzucker und 45g streufähige Diabetikersüße. Zum Verzieren nehmen Sie anstelle der 100g Zartbitter-Kuvertüre 100g Diabetikerschokolade.

4 Stück entsprechen einer Broteinheit (1BE=12g KH). Tipp: Für Ihre Planung - Makronenteige sollten Sie immer sofort verarbeiten. Ansonsten könnte sich das Eiweiß zersetzen und die Plätzchen gelingen nicht mehr.

* - Kokosraspel oder auch Kokosflocken sind das feingeraspelte Fruchtfleisch von Kokosnüssen. Wegen ihres hohen Fettgehalts sind Kokosraspeln nur begrenzt lagerfähig. Geöffnete Packungen sollten von daher schnell verbraucht werden. Kokosraspel vor dem Verwenden zwischen den Händen reiben, damit sich feinste Klümpchen auflösen. Geschmacklich beste Qualität haben selbstgeraspelte frische Kokosnüsse.