

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
1529 kcal

KOHLNHYDRATE
138,7 g

FETT
98,9 g

EIWEISS
23,2 g

BALLASTSTOFFE
29,5 g

Kokosmakronen

Zubereitung (30 Min.)

1. Das Mark aus den Vanilleschoten kratzen, zusammen mit dem Puderzucker in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Das Eiklar steif schlagen, nach und nach Puderzucker dazugeben. Anschließend die Kokosflocken unterheben.
3. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
4. Die Oblaten auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und jeweils ein Häufchen Teig darauf geben.
5. Für ca. 15 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Tipp! Ergibt ca. 45 Stück. Nährwerte pro Stück:
34 kcal, 3 g Kohlenhydrate, 0,5 g Eiweiß, 2,1 g Fett,
0,6 g Ballaststoffe

Zutaten

2 Vanilleschoten
100 g Puderzucker
3 Eiklar
150 g Kokosflocken
ca. 45 Backoblaten