

Mandel-Schoko-Plätzchen

- für 4 Personen -

Zutaten:

100 g zartbittere Schokoladenraspel
3 Eiweiß
160 g flüssigen Honig
75 g Dinkelvollkornmehl
250 g gemahlene Mandeln
½ TL Zimt

Zubereitung:

Eiweiß steif schlagen • Honig langsam dazugeben und weiter schlagen
• gesiebttes Mehl, Mandeln, Zimt und Schokoladenraspel unterheben •
mit zwei Esslöffeln kleine Häufchen (je ca. 15 g) abstechen und auf ein
mit Backpapier ausgelegtes Blech geben • auf der 2. Einschubhöhe
von unten 10 bis 15 Minuten bei 200°C Ober/Unterhitze backen • die
verbliebenen drei Eigelb können mit zwei Esslöffel Magerquark
verschlagen als Gesichtsmaske verwendet werden

Nährwertangaben:

1 Stück = 64 kcal, 1 g Ball., 0 mg tier. Chol.
1 Stück = ½ KHE