

Hafer-Makronen

Zutaten:

4 Eiweiß
1 EL Vanillezucker
150 g kernige Haferflocken, geröstet
120 g Rohrohrzucker
180 g Backpflaumen
1 Prise Salz
nach Bedarf Zitronensaft

Zubereitung:

Eiweiß mit Salz steif schlagen · nach und nach Rohrohr- und Vanillezucker dazugeben · Backpflaumen klein schneiden und mit den Haferflocken sanft unter die Zucker-Eiweißcreme heben · 24 kleine Häufchen auf ein mit Back-papier ausgelegtes Blech legen und 15 Minuten bei 175°C backen

Nährwertangaben:

1 Stck. = 63 kcal, 2 g Ball., 0 mg tier. Chol.
1 KHE