

Ernährungs  
vision  
Österreich



### Low-Carb Kokos Makronen

In Österreich werden die Kokos Makronen liebevoll Kokos Busserl genannt. Die ganze Familie liebt ihren aromatischen Geschmack und den herrlichen Duft, der bereits beim Backen vorweihnachtliche Stimmung aufkommen lässt.

Wir haben hier ein einfaches low-carb Rezept für euch.

Wer möchte, kann die fertigen Kokos Busserl noch in Schokolade tunken. Natürlich solltet ihr dafür eine zuckerfreie Schokolade bzw. eine mit Erythrit, Birkenzucker oder Stevia gesüßte Schokolade verwenden.

### Die Zutaten für 35-40 Makronen:

5	Stk	Eiweiß
350	g	Kokosraspeln
40	g	Kokosmehl
2	EL	Kokos Drink ungesüßt
120	g	<a href="#">Erythrit (oder Biosüße -&gt; hier bestellen)</a>
1	Stk	Limette
40	g	Dunkle, <a href="#">zuckerfreie Schokolade (-&gt; von Biosüße hier bestellen)</a>

## Die Zubereitung:

1. Die Eier trennen und das Eiklar mit einem Handmixer steif schlagen.
2. Die Limette waschen und die Schale raspeln. Am Besten gleich in eine Rührschüssel hinein. Der herb-aromatische Geschmack der Limettenschale ist ein feiner Kontrast zur natürlichen Süße der Kokosraspeln.
3. Jetzt die Kokosraspeln, das Kokos Mehl, den Kokos Drink und Erythrit zu den Limetten Raspeln hinzufügen und gut verrühren.
4. Im nächsten Schritt den Eischnee unterheben und die Masse für eine viertel Stunde kühlen und durchziehen lassen.
5. Das Backrohr auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
6. Die überkühlte Masse in einen Spritzbeutel füllen und gleichmäßig große Makronen aufspritzen. Das Portionieren der Masse klappt, wie hier auf dem Foto, wenn man von Hand Kugeln formt oder mit zwei feuchten Löffeln.
7. Nun für 8 bis 10 Minuten goldgelb backen.

**Tip:** Für einen schokoladigen Touch einfach die zuckerfreie Schokolade im Wasserbad schmelzen. Nun den Boden der fertig gebackenen Makronen etwas 5 mm tief darin tunken und trocknen lassen.

Zutaten im Online-Shop von Genuss ohne Reue bestellen:



**Jetzt bestellen!**



**Jetzt bestellen!**