



hr1-DOLCE VITA

Lina Weidenbach
Nussmakronen*

ZUTATEN

für 25 Stück:

- 5 Eiweiß (Größe M) oder 145 ml Eiweiß
- 1 Prise Salz
- 100 g Puder-Erythrit
- 65 g Magerquark
- 100 g gemahlene
- Haselnusskerne

***NÄHRWERTE PRO STÜCK:**

30 kcal, 2 g Eiweiß, 0,4 g Kohlenhydrate, 2,3 g Fett

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Eiweiß mit dem Salz in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät steif schlagen. Dabei nach und nach den Erythrit zugeben.

Den Magerquark vorsichtig unterheben und dann die gemahlene Haselnusskerne untermischen. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und Makronen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen.

Makronen etwa 20 Minuten im Ofen backen.