

## Leichte Haselnussmakronen

### Zutaten für 30 Stück:

- ✚ 4 Eiweiß Größe M
- ✚ 1 Prise Salz
- ✚ 40 g Erythrit als Puderzucker (einfach mit dem Stabmixer selbst herzustellen)
- ✚ 40 g Puderzucker
- ✚ 80 g gemahlene Haselnüsse
- ✚ ½ TL Ceylon-Zimt
- ✚ 1 EL Zartbitter-Schokoflocken
- ✚ Wahlweise kleine Backoblaten

### Zubereitung:

Die Eiweiße langsam und ausgiebig mit dem Salz steifschlagen.

Dann die gesiebten Zuckerarten unterziehen. Die Haselnüsse und den Zimt unterheben, zum Schluss die Schokoflocken.

Zügig mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf Backpapier oder Oblaten setzen und bei ca. 140 Grad ca. 20-30 min backen. Der Ofen muss nicht vorgeheizt sein (spart 20% Energie).

Bitte immer mal in den Backofen schauen, denn sie bräunen ab einer bestimmten Gradzahl sehr schnell, bei mir war das 150 Grad Umluft, ist aber sicher bei jedem Gerät anders. Ich habe sie noch lange im Ofen „abkühlen“ lassen, ich mag es gerne knusprig.

Nährwerte: pro Stück 24 kcal, 27 % Kohlenhydrate, 59 % Fett, 14 % Eiweiß (sie haben halb so viel Energie wie ein Spekulatius)

