

## **Hafer-Makronen**

- für 4 Personen -

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

- 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
- Wenn nötig mit Zitrone abschmecken
- 24 kleine Hügel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und 15 Minuten bei 175°C backen

### **1 Stück:**

Nährwert:

65 kcal; Protein: 2 g; Fett: 0,5 g; Kohlenhydrate: 12 g; Ballaststoffe: 2 g