



Kokos-Popcorn-Makronen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 10 Portionen

Bio Zitronen	1 St.
Eier	4 St.
Zucker	150 g
Vanillinzucker	2 TL
Speisequark, Magerstufe	65 g
Kokosraspel	200 g
Popcorn, weiße Schokolade und Kokos	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Backblech mit Backpapier, Handrührgerät mit Schneebesen

1. Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Eier trennen, Eigelb anderweitig verwenden.
2. In einer Schüssel Eiweiß mit einem Handrührgerät mit Schneebesen steif schlagen. Zucker mit Vanillinzucker nach und nach einrieseln lassen und untermengen. Quark, Zitronenschale und 1 EL Zitronensaft zugeben. Kokosraspel und Popcorn unter die Masse heben.
3. Masse mit 2 Teelöffeln häufchenweise auf ein Backblech mit Backpapier verteilen. Kokos-Popcorn-Makronen im Ofen ca. 30 Min. backen. Auskühlen lassen und luftdicht verschlossen bis zum Servieren aufbewahren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Nach Belieben mit Popcorn und weißer Schokolade verzieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	250 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	12 g