

CARALETHICS

Adventskalender



Herzlich willkommen zu Deinem 1. Päckchen

Es ist gar nicht so einfach, gesund, munter und ohne zu viele Extra-Pfunde durch die Adventszeit zu kommen, stimmt's? Dieses Jahr wird es allerdings leichter, denn mein Adventskalender wartet mit jeder Menge Tipps und Rezepten auf, die Dich für die kalte Jahreszeit wappnen.

Es geht los mit einem Rezept für leckere Kokos-Mandel-Makronen. Warum? Weil Naschen zur Vorweihnachtszeit einfach dazu gehört! Warum dann nicht etwas Selbstgebackenes genießen, das ohne ungesunde Zusatzstoffe, ohne Haushaltszucker und ohne Mehl auskommt! Nebenbei achtest Du auf Deine Linie, denn die Makronen sind low carb (allerdings nicht kalorienarm, denn Kokos und Mandeln sind von Natur aus sehr kalorienreich - also nicht übertreiben).

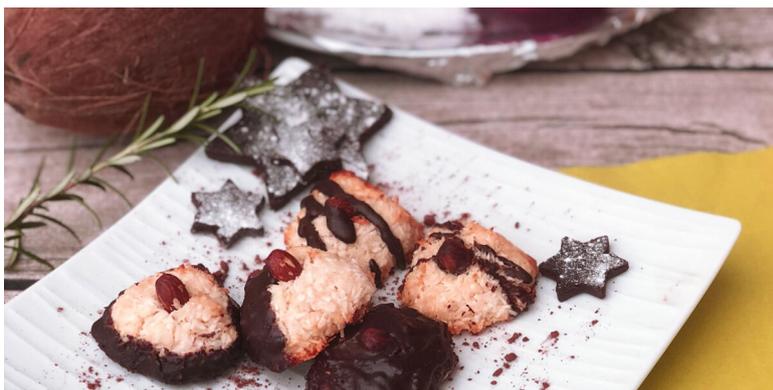
Glutenfrei sind sie natürlich auch!

Für alle Freunde der basischen Ernährung:

Kokosflocken, Mandeln und Ahornsirup sind basisch. Das Bio-Eiweiß ist es nicht, aber es ist ja nur ein einziges. :-)

Wenn Du die Makronen mit der Schokolade überziehst: Kokosöl ist ebenfalls basisch und reines Kakaopulver ist ein guter Säurebildner. Insgesamt hast Du hiermit also ein Rezept für basenüberschüssige Makronen und die enthaltenen Säurebildner sind von der guten Sorte.

Hier ist das Rezept:



Zutaten für 10 bis 12 Stück:

Makronen

- 80 g Kokosraspeln
- 40 g gemahlene Mandeln
- 1 Eiweiß (am besten von einem Bioei)
- 3 EL Agavendicksaft
- 1 Prise Salz

Schokoglasur

60 g natives Kokosöl (nicht das Plattenfett, dass zum Frittieren genommen wird!)
25 g reines Kakaopulver
1,5 EL Agavendicksaft

Zubereitung:

Für die Makronen

Eiweiß und Agavendicksaft in eine Schüssel geben und verquirlen. Mandeln, Kokosraspeln und Salz hinzu geben und alles sehr gut mit einem Löffel vermengen.

Masse für etwa 30 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Backofen vorheizen auf 180° (Umluft).

Die gekühlte Masse mit den Händen gut verkneten, damit die Feuchtigkeit sich richtig verteilt. Sollte der Teig zu trocken sein, etwas (1 EL) Wasser hinzu geben.

Mit einem Teelöffel etwas von der Masse abstechen, in der Hand zu einer Kugel formen, auf ein Backblech mit Backpapier platzieren und etwas flach drücken. Rundherum nochmal gut andrücken, damit alles zusammen hält. So fortfahren, bis die gesamte Masse verbraucht ist.

Jeweils in die Mitte eine ganze, ungeschälte Mandel setzen. Mit der Spitze leicht schräg in den Teig drücken, damit sie besser hält.

Im Ofen für etwa 10 Minuten backen (je nach Ofen).

Die Makronen sollten zwar gar, aber nicht dunkel werden.

Hinweis: Alternative Süße wie die von Agavendicksaft hat meist weniger Süßkraft als der normale Haushaltszucker. Man kann sich aber schnell an den weniger süßen Geschmack gewöhnen, was im Sinne einer gesunden Ernährung ohnehin zu empfehlen ist.

Wem die Makronen allerdings definitiv nicht süß genug sind, der kann beim nächsten Mal einen Löffel Agavendicksaft mehr verwenden oder alternativ auch 1 EL Zucker. Ich empfehle allerdings, die Gelegenheit zu nutzen und es mal mit der weniger süßen Variante zu versuchen. Siehe dazu auch mein Tipp ganz unten.

Für die Schokoglasur

Kokosöl in einem Wasserbad bei niedriger Temperatur zum Schmelzen bringen. Aufpassen, dass kein Wasser hinein kommt. In das flüssige Kokosöl unter ständigem Rühren das Kakaopulver und den Agavendicksaft geben. Solange weiter rühren, bis eine ganz glatte und homogene Flüssigkeit entstanden ist. Vom Herd nehmen und den Topf mit der flüssigen Schokolade zunächst unter Rühren auf Raumtemperatur abkühlen. Danach für 10 Minuten in den Kühlschrank stellen - das Ganze ist sehr flüssig und muss zunächst durch Kühlung etwas andicken. Zwischendurch umrühren. Wenn die Schokolade annähernd die Konsistenz von normaler flüssiger Glasur oder Kuvertüre bekommt, ist sie einsatzbereit.

Jetzt nach Belieben die Makronen damit verzieren oder auch ganz überziehen, je nach Lust und Laune.

Eventuell mehrfach eintauchen oder bepinseln, wenn die Glasur zu dünn auf den Makronen haftet.

Die Schokolade ist geschmacklich übrigens nah an richtiger Bitterschokolade (mit Kokosnote) - also auch nicht so süß wie normale Kuvertüre. Du kannst Sie etwas mehr süßen, wenn sie Dir zu bitter ist. Gib noch einen Löffel Dicksaft hinzu - aber nicht mehr, sonst wird das Ganze nicht mehr richtig fest.

Tipp zum „Herantasten“ an die reduzierte Süße:

Die fertigen Makronen (schon mit Schokolade verziert) mit wenig normalem Puderzucker bestäuben. Den kannst Du ganz niedrig dosieren und immer ein bisschen weniger davon nehmen, bis Du Dich vom ultra-süßen Geschmack entwöhnt hast.

*Guten Appetit!
Vergiss nicht, morgen Dein Türchen zu öffnen!*

Zum Newsletter anmelden und nichts mehr verpassen:
[Hier klicken](#)