



Rezept Kokos-Bananen Küsschen (Makronen)

Zutaten für ca. 60 Stück

- 200 g Kokosflocken (können leicht goldbraun ohne Fett geröstet werden und dann abkühlen lassen)
- 4 Eier (Eiweiß nur – aus den Eigelb lässt sich toll ein Frühstück zaubern!)
- 2 EL Honig oder Kokosblütensirup /Pulver oder beides gemischt
- 1 reife Banane
- 1 Prise Salz
- ½ TL Zimt
- ½ TL Vanillepulver
- ½ TL Backpulver
- 100 g Zartbitterschokolade mind. 75% Kakao oder mehr für Glasur
- Optional: Getrocknete Früchte in die Küsschen rein (Goji-Beeren, Açaï-Beeren, Cranberries, Maulbeeren, Physalis, Heidelbeeren, geachtelte Aprikosen oder Datteln – alles, was etwas säuerlich-fruchtig ist!)
- Für weihnachtliche Stimmung ca. 60 Oblaten – können aber auch weggelassen werden!!!
- Backpapier

Zubereitung

1. Eier trennen, Eischnee schlagen und 30 Min. kalt stellen
2. Kokosflocken optional goldbraun ohne Fett rösten, gibt einen interessanteren Geschmack – abkühlen lassen
3. Reife Banane mit Gabel richtig matschig zerdrücken, in diese Masse Zimt, Vanillepulver und Honig /Kokosblütensirup unterrühren
4. Abgekühlte Kokosflocken mit Backpulver, Prise Salz vermengen und Bananenmasse unterrühren
5. Eischnee nun in die Kokosmasse unterheben bis alles gut vermengt ist und eine leicht feuchte Konsistenz entsteht.
6. Backpapier auf das Backblech, optional Oblaten verteilen und auf die Oblaten mittig und ebenfalls optional die Trockenfrüchte (1-2 Stück) verteilen.
7. Mit der Hand oder 2 Teelöffeln kleine Kokosküsschen (Kugeln) formen und auf dem Backpapier / Oblaten verteilen
8. Backofen vorheizen und die Kokos-Bananen Küsschen bei 160-170 Grad ca. 15-20 Minuten backen (nicht zu dunkel!)
9. Abkühlen lassen.
10. Schokolade in einer Schale oder Tasse flüssig werden lassen (geht am besten im Wasserbad), die Küsschen halbseitig in die Schokolade tunken oder bestreichen.

Arbeitszeit ca.15-20 Min., Backzeit ca. 30 Min. bei Umluft 160-170 Grad, Schwierigkeit leicht

Tipp: Wer Kalorien sparen will, lässt die Schokolade und Trockenfrüchte einfach weg!