

Rezept

Kalorienarme Bärenatzen

Ein Rezept von Kalorienarme Bärenatzen, am 09.06.2026

Zutaten

50 g Zartbitterschokolade	50 g zarte Haferflocken
60 g Puderzucker	2 Eiweiße
1 Prise Salz	100 g gemahlene Mandeln
1 TL Kakaopulver	1 Prise Zimtpulver
Mandelsplitter und 1 EL Zucker	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für etwa 40 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 33 kcal

Zubereitung

1. Die Schokolade fein reiben. Die Haferflocken mit 1 EL Puderzucker vermischen und in einer Pfanne leicht anrösten und abkühlen lassen.
2. Die Eiweiße mit Salz steif schlagen, restlichen Puderzucker unterrühren und so lange schlagen, bis die Masse steif und glänzend ist. Schokolade-Haferflocken-Mischung, Mandeln, Kakaopulver und Zimt mischen und unter die Eiweißmasse heben.
3. Den Backofen auf 160° vorheizen. Das Backblech mit Backpapier belegen. Aus dem Teig mit feuchten Händen kleine Kugeln formen, auf das Blech legen und etwas flach drücken. Mit 3-4 Mandelsplittern jeweils die Krallen formen. Die Bärenatzen mit Zucker bestreuen.
4. Die Bärenatzen im Ofen (Mitte, Umluft 140°) etwa 20 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.