

Rezept

Kokosmakronen Veganista-Art

Ein Rezept von Kokosmakronen Veganista-Art, am 14.10.2024

Zutaten

30 g Tapiokastärke (Asienladen)	3/4 TL Guarkernmehl oder Johannisbrotkernmehl (beide Bioladen)
40 ml kalte aufschlagbare Pflanzensahne	75 g Puderzucker
50 g Kokosflocken	Backpapier für das Blech

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 36 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 23 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 150° Umluft vorheizen (Umluft funktioniert in diesem Rezept am besten, alternativ 165° Ober-/Unterhitze verwenden).

2. Die Tapiokastärke mit dem Guarkern- oder Johannisbrotkernmehl in eine Schüssel geben. 100 ml Wasser zugießen und die Mischung mit den Quirlen des Handrührgeräts erst auf niedriger Stufe verrühren, dann ca. 5 Min. auf hoher Stufe aufschlagen. Dabei mit dem Handrührgerät kreisförmige Bewegungen in der Schüssel machen, um möglichst viel Luft einzuarbeiten.

3. Wenn die Masse deutlich lockerer geworden ist und Fäden zieht, die kalte Sahne dazugeben und alles noch einmal 5 Min. aufschlagen. Die Masse sollte deutlich lockerer und voluminöser geworden sein.

4. Den Puderzucker über die Masse sieben und mit einem Löffel oder Teigspatel unterheben, dabei noch etwas Luft unterschlagen. Sobald der Puderzucker vollständig untergearbeitet ist, diesen Vorgang mit den Kokosflocken wiederholen.

5. 3 Bögen Backpapier bereitlegen und auf jeden mit zwei angefeuchteten Teelöffeln ca. 12 Makronen setzen. Die Bögen auf Bleche ziehen und im heißen Ofen entweder bei Umluft gleichzeitig ca. 30 Min. trocknen lassen oder bei Ober-/Unterhitze nacheinander je ca. 40 Min.

6. Die fertigen Makronen ca. 10 Min. auf dem Backpapier abkühlen lassen, dann vorsichtig ablösen und umgedreht komplett auskühlen lassen.