



Haselnussmakronen (Keto)

Snacks · Keto · ca. 1,4 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Wenn du etwas Süßes suchst, das in die ketogene Ernährung passt und trotzdem nach Herbst schmeckt, sind diese **Keto Rezept Haselnussmakronen** genau richtig. Außen leicht knusprig, innen weich und schön nussig, so funktionieren sie auch dann noch, wenn der Süßhunger plötzlich im Büro oder auf dem Sofa auftaucht. Mit wenigen Zutaten aus dem Supermarkt sind sie schnell gebacken.

Das Wichtigste auf einen Blick

- **Zubereitungszeit:** 15 Minuten plus 15 Minuten Backzeit
- **Portionen:** 12 Makronen
- Schwierigkeitsgrad: leicht
- Nährwerte pro Portion (ca.):
 - Kalorien: ca. 89 kcal
 - Fett: 7,6 g
 - Eiweiß: 3 g
 - Kohlenhydrate (brutto): 2,5 g
 - Ballaststoffe: 1,1 g
 - **Netto-Kohlenhydrate: 1,4 g**

Zutaten

- 3 Eiweiß, Größe M
- 120 g gemahlene Haselnüsse
- 70 g Erythrit, fein gemahlen
- 1 TL Zimt
- 1 TL Vanilleextrakt oder 1 Prise gemahlene Vanille
- 1 Prise Salz
- 12 ganze Haselnüsse zum Garnieren, optional

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vor. Lege ein Backblech mit Backpapier aus. So klebt später nichts an, und du musst nicht mit dem Messer am Blech rumkratzen. Das spart Nerven.
2. Schlage das Eiweiß mit der Prise Salz in einer sauberen Schüssel steif. Es sollte richtig feste Spitzen bilden. Wenn die Masse noch weich ist, werden die Makronen eher flach. Das ist nicht dramatisch, aber hübscher wird es mit stabilem Eischnee.
3. Rühre das Erythrit vorsichtig unter. Am besten nimmst du dafür einen Schneebesen oder einen Teigspatel und arbeitest langsam, damit möglichst viel Luft in der Masse bleibt.
4. Gib die gemahlene Haselnüsse, Zimt und Vanille dazu und hebe alles behutsam unter. Die Masse darf kompakt sein, aber nicht trocken bröseln. Wenn sie sehr weich wirkt, lässt du sie kurz 2 bis 3 Minuten stehen, dann zieht die Nussmasse noch etwas an.
5. Setze mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf das Blech. Lass etwas Abstand, auch wenn sie nicht riesig auseinanderlaufen. Wer mag, drückt auf jedes Häufchen eine ganze Haselnuss.
6. Backe die Makronen auf der mittleren Schiene für etwa **14 bis 16 Minuten**. Sie sollen am Rand leicht Farbe bekommen, in der Mitte aber noch saftig bleiben. Zu lange drin, und sie werden eher trocken als schön zart.
7. Lass die Makronen nach dem Backen 10 Minuten auf dem Blech abkühlen, bevor du sie vorsichtig auf ein Gitter setzt. Erst dann werden sie stabil genug zum Anfassen.

Tipps und Variationen

Für mehr Weihnachtsmarkt-Gefühl kannst du zusätzlich eine kleine Prise gemahlene Kardamom ergänzen. Das passt überraschend gut zu Haselnüssen. Wenn du es etwas schokoladiger magst, rühre 1 TL stark entöltes Kakaopulver in die Nussmasse. Dann wird aus dem Herbstsnack eine dunklere, herbere Version für die ketogene Lebensweise.

Auch bei der Süße kannst du mit Erythrit spielen. Wer es etwas milder mag, nimmt 60 g statt 70 g. Für eine feinere Konsistenz lohnt es sich, das Erythrit kurz im Mixer zu pulverisieren. Das ist kein Muss, aber die Makronen fühlen sich dann weniger körnig an.

Falls du keine Vanille da hast, geht das Rezept trotzdem. Zimt und Haselnuss tragen den Geschmack schon gut. Und wenn du gerade nur gemahlene Mandeln im Haus hast, kannst du einen Teil der Haselnüsse ersetzen. Der typische Makronencharakter bleibt, nur etwas weniger nussig.

Aufbewahrung und Meal Prep

Die Haselnussmakronen halten sich in einer gut schließenden Dose etwa 4 bis 5 Tage. Am besten lagerst du sie kühl und trocken, aber nicht im feuchten Kühlschranksfach. Dann bleiben sie außen angenehmer. Für die Ketose sind sie praktisch, weil du dir einfach ein paar Stücke für die Woche vorbereiten kannst.

Zum Einfrieren eignen sie sich ebenfalls. Lege sie dafür erst vollständig abgekühlt in eine Dose oder einen Beutel, am besten mit Backpapierlagen dazwischen. Zum Auftauen brauchst du nur wenige Minuten bei Zimmertemperatur. Für unterwegs sind sie handlicher als die meisten süßen Snacks aus der Bäckerei, was ja auch mal angenehm ist.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von www.ketose-blog.de