

SUNDE KOKOSMAKRONER

Fabelagtige sunde kokosmakroner med en herlig syndig smag. I stedet for smør og sukker er der her brugt kokosolie og banan til at søde med, så makronerne kan nydes med god samvittighed som en ekstra lækker snack.

Til

- 75 g banan
- 1 æggehvite
- 2 spsk kokosolie
- 100 g kokosmel
- 50 g mørk chokolade (70 eller 80 %)



FEDTFATTIG

Mos bananen med en gaffel eller bagsiden af en ske. Bland mosen med æggehvite og kokosolie. Er kokosolien ikke flydende, kan du hurtigt smelte den i mikroovnen. Rør kokosmelet i, og rør det hele godt sammen.

Form massen til små toppe med to teskeer, og sæt dem på bagepapir. Bag kokosmakronerne ved 200 grader i cirka 15-20 minutter, indtil de har en gylden overflade.

Smelt den mørke chokolade, og dyp bunden af makronerne heri. Sæt dem i køleskabet, indtil chokoladen er stivnet, og så er de klar til at spise.

Tip: De sunde kokosmakroner holder sig fint i køleskabet 3-4 dage, men de kan også sagtens fryses ned.