

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Aprikosen-Kokos-Makronen

125 g Butter	mit
3 El Honig	und
1 Prise Salz	schaumig rühren,
2 Eier (Gr. L)	nacheinander zugeben, zuletzt
200 g Weizenschrot, fein	untermischen.

**-30 Min. quellen lassen-**

100 g getrocknete, ungeschwefelte Aprikosen	Inzwischen: <b>sehr</b> fein schneiden,
40 cm <sup>3</sup> Aprikosenlikör	und
4 El frisch gepr. Orangensaft	erhitzen, fein geschnittene Aprikosen und
1 Msp. Ingwerpulver	ca. 5 Min. bei mässiger Hitze dünsten.

100 g Kokosraspel	Abgekühlt unter den Teig mischen und unterrühren. Teig in einen großen Spritz- beutel mit Sterntülle Nr. 7 füllen und walnußgroße Tupfer auf ein gefettetes Blech setzen. Bei Heißluft 150°C auf 15 bis 20 Min. goldbraun backen. Zum Verzieren: zum Eintauchen.
dunkle Kuvertüre	
Gesamt: 2702,1 kcal : 55 = 49 kcal (ohne Kuvertüre)	