

Ein Gruß vom Fairen Kochlöffel:

Heute habe ich dir ein Rezept mitgebracht, das an Kokosmakronen erinnert, hier gibt es aber mehr zu beißen.

Kokos-Kugeln

Lege dir folgende Utensilien bereit:

- große Schüssel
- Schneebesen oder Mixer
- großen Löffel
- kleine Schale
- Backblech, Backpapier
- Ofenhandschuhe/Topflappen



Du brauchst folgende Lebensmittel:

- 150 g Kokosraspeln
- 2 - 3 Eier (nur das Ei-weiß)
- 4 große Löffel Mehl
- 3 große Löffel Zucker - ohne ist natürlich besser für deine Zähne ;-)
- 1 Päckchen Vanillezucker (nach Geschmack)

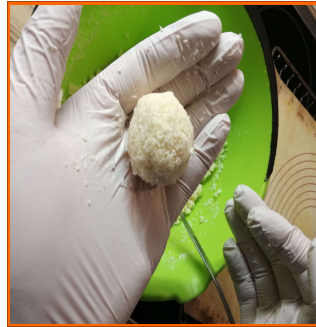
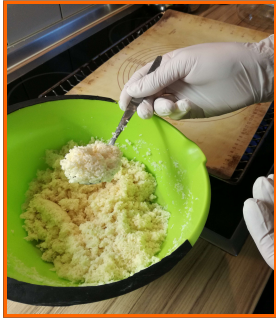
Die Menge ist für etwa 1 Backblech.

Wenn du die Kugeln kleiner formst, bekommst du mehr Kugeln und brauchst deshalb etwas mehr Platz. Bedenke: Dann ist die Backzeit auch etwas kürzer.

1. Trenne das Eigelb vom Eiweiß
(Das Eigelb kannst du für etwas anderes benutzen, z.B. als Spiegelei anbraten)
2. Füge den Zucker und Vanillezucker zum Eiweiß
3. Rühre um
4. Füge einen kleinen Löffel Backpulver hinzu
(muss nicht, macht die Kugeln aber lockerer)
5. Rühre so lange und kräftig bis die Mischung weiß und etwas zäh-flüssig ist
6. Füge die Kokosraspel nach und nach hinzu und rühre zwischendurch
7. Füge Mehl hinzu (nach und nach, Löffel für Löffel)



8. Einen großen Löffel Teig formst du zwischen deinen Handflächen zu Kugeln
(Damit es nicht so klebt, befeuchte deine vorher Hände mit wenig Wasser)



9. Lege die Kugeln mit Abstand auf ein Backblech, das mit Backpapier ausgelegt ist

10. Schiebe das Backblech mit den Kugeln in den vorgeheizten Backofen:

> Mitte

> Ober- und Unterhitze

> 180 Grad C

> 10 Minuten – Wenn du Ober-/Unterhitze gewählt hast, kannst du das Backblech noch 2-3 Minuten eine Etage höher schieben, damit die Kugeln schön braun werden.

Bleibe am besten nahe des Ofens und beobachte die Kugeln, denn sie werden dann ziemlich schnell dunkel.



11. Ofen ausschalten

12. Die Kugeln etwa 20 Minuten auf dem Backblech auskühlen lassen

(sonst zerfallen sie)

13. Währenddessen abspülen und aufräumen

Variationen: Du kannst einen Teil der Kokosraspeln auch durch Haferflocken ersetzen und/oder mit Leinsamen oder gemahlene Nüssen, dann sind es Energiekugeln; oder du drückst die Kugeln zu Plätzchen platt. Ein Ei mehr und etwas mehr Mehl statt Kokosraspel macht die Kugeln eher zu einem Gebäck.

Viel Spaß beim Experimentieren ;-)

Ich hoffe, das Rezept gefällt und schmeckt dir. Ich freue mich, wenn wir bald wieder zusammen backen und kochen können. Vielleicht magst du ja ein Foto vom Backen machen.

Herzliche Grüße

Deine Astrid

