

HONIG-DONUTS

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Backen: ca. 12 Min.

Für 2 Backformen Mini-Donuts, gefettet

2 Eiweisse

1 Prise Salz

80 g Puderzucker

2 Eigelbe

2 EL flüssiger Honig

80 g Mehl

50 g gemahlene geschälte Mandeln

1. Blitz-Biskuitteig: Eiweisse mit dem Salz mit den Schwingbesen des Handrührgeräts steif schlagen. Puderzucker nach und nach begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt. Eigelbe und Honig darunterühren.

2. Mehl und Mandeln mischen, mit dem Gummischaber sorgfältig unter den Eischnee ziehen. Teig in die vorbereiteten Formen füllen.

3. Backen: ca. 12 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Formen herausnehmen, etwas abkühlen, auf ein Gitter stürzen, auskühlen.

Stück: 48 kcal, F 1 g, Kh 7 g, E 1 g

