



SCHNELL.  
EINFACH.  
GESUND.

Email: [team@schnelleinfachgesund.de](mailto:team@schnelleinfachgesund.de)

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



## Protein-Kokosmakronen – glutenfrei, mit Wheyprotein

**Zubereitungszeit:** 15 min   **Kochzeit:** 20 min   **Gesamtzeit:** 35 min   **Schwierigkeitsgrad:** einfach   **Portionen:** 35

**Kalorien p.P.:** 50 kcal

## Zutaten

200 g Kokosraspel, naturbelassen

50 g Proteinpulver, z.B. Whey-Isolat Kokos von Edubily

4 Stück(e) Eiweiß (Eiklar)

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Prise(n) Salz

3 Esslöffel Ahornsirup

1 Teelöffel Vanilleextrakt

---

## Zubereitung

1.

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

2.

Die Eier trennen und das Eiweiß mit dem Salz in einer Rührschüssel geben.

3.

Mit einem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine zu sehr steifem, schnittfestem Schnee schlagen.

4.

Den Zitronensaft, den Ahornsirup und den Vanilleextrakt löffelweise nach und nach unter kräftigem Schlagen zugeben.

5.

Weiter schlagen, bis die Masse steif, dick schaumig und leicht glänzend ist.

6.

In der Zwischenzeit die Kokosraspel mit dem Proteinpulver gut vermengen und anschließend locker unter die Eiweißmasse heben. Die Masse sollte relativ feucht und locker, luftig werden.

7.

Mit 2 Teelöffeln die Makronen formen und auf eine eingefettete oder mit Backpapier belegte (Stein-) Form oder ein Backblech geben.

8.

Auf die mittlere Schiene, in den vorgeheizten Backofen geben und für ca. 20–25 Minuten backen.

9.

Die Makronen sollen fast weiß bleiben und von außen knusprig, aber von innen noch etwas weich sein. Es handelt sich also mehr um ein trocknen als ein aktives Backen. Lediglich die obersten Spitzen können eine leichte Beige Färbung erhalten.

10.

Nach dem Backen abkühlen lassen und genießen. Die Makronen schmecken frisch am besten, da sie dann innen am fluffigsten und außen am knusprigsten sind. Deshalb idealerweise erst kurz vor dem Verzehr zubereiten. Sonst gut abkühlen lassen und anschließend luftdicht und kühl lagern.

Guten Appetit!

## Wie kann das Rezept variiert werden?

Variationsmöglichkeiten für die Protein Kokosmakronen sind vielfältig. Anstelle von Ahornsirup kann Honig oder ein anderes Süßungsmittel verwendet werden, um unterschiedliche Geschmacksnuancen zu erzielen.

Zudem können statt der Kokosmakronen auch Mandel- oder Nussmakronen hergestellt werden.

Für eine schokoladige Note können Kakaopulver oder Schokoladenstückchen hinzugefügt werden oder die Makronen zum Schluss mit Schokolade überzogen werden.

Auch die Zugabe von Samen, grob gehackten Nüssen oder Kakaonibs bringt zusätzliche Textur und Nährstoffe in die Makronen, macht diese ggf. aber weniger fluffig.

Wer es fruchtiger mag, kann getrocknete Früchte wie Cranberrys, Aprikosen oder geriebene Zitronen- oder Orangenschale einarbeiten, um eine zusätzliche frische Note zu integrieren.

Je nachdem welches Proteinpulver du verwendest, kann dies auch nochmal eine andere Note geben. Neben Kokos kannst du z. B. auch wunderbar Vanille oder Salted Caramel Geschmack verwenden. Auch mit Mandeln statt Kokosraspeln, etwas Kakao und einem Schoko-Whey kannst du wunderbare Schokomakronen zaubern. Oder du verwendest neutrales Proteinpulver und gibst einfach ein klein wenig mehr Ahornsirup oder Vanilleextrakt dazu.

Und wer gerne klassischere Makronen haben möchte, der kann das Eiweißpulver auch weglassen und stattdessen etwas mehr Süßungsmittel und z. B. Vanillepulver hinzufügen.

## **Was gibt es über die Zutaten zu wissen?**

Die Hauptzutaten der Protein Kokosmakronen bieten nicht nur einen köstlichen Geschmack, sondern auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile, die sie zu einer wertvollen Ergänzung einer ausgewogenen Ernährung machen.

Kokosraspel sind reich an mittelkettigen Triglyceriden (MCTs), die schnell vom Körper als Energiequelle genutzt werden können. Sie enthalten auch Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und ein

wie Mangan und Kupfer, welche für den Energiestoffwechsel und die Knochengesundheit wichtig sind.

Zitronensaft bringt nicht nur eine erfrischende Säure in die Makronen, sondern ist auch reich an Vitamin C, einem starken Antioxidans, das das Immunsystem unterstützt und die Hautgesundheit fördert.

Darüber hinaus enthält Zitronensaft Flavonoide, die entzündungshemmende Eigenschaften besitzen.

Das Eiweiß ist eine essenzielle Proteinquelle, die für den Aufbau und die Reparatur von Gewebe notwendig ist. Es enthält alle essenziellen Aminosäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann. In Kombination mit dem Eiweißpulver wird der Proteingehalt der Makronen weiter erhöht. Eiweißpulver ist zudem leicht verdaulich und unterstützt den Muskelaufbau und die Regeneration nach dem Training.

Eine Prise Salz hebt nicht nur die Aromen der anderen Zutaten hervor, sondern liefert auch Mineralstoffe wie Natrium, die für die Aufrechterhaltung des Flüssigkeitshaushalts und die Nervenfunktion wichtig sind.

Ahornsirup, als natürlicher Süßstoff, enthält Antioxidantien und Mineralstoffe wie Mangan und Zink, die zur Unterstützung des Immunsystems und zur Förderung der allgemeinen Gesundheit beitragen. Im Vergleich zu raffiniertem Zucker hat Ahornsirup einen niedrigeren glykämischen Index, was bedeutet, dass er den Blutzuckerspiegel weniger stark ansteigen lässt.

Vanilleextrakt sorgt nicht nur für ein angenehmes Aroma, sondern enthält auch Antioxidantien, die entzündungshemmende Eigenschaften haben. Zudem kann Vanilleextrakt die Stimmung heben und das Verlangen nach Süßem reduzieren.

Insgesamt bieten die Zutaten der Protein Kokosmakronen eine Vielzahl von Nährstoffen, die nicht nur den Geschmack bereichern, sondern auch zur Gesundheit und zum Wohlbefinden beitragen.

## **Was ist das Fazit?**

Die Protein Kokosmakronen bieten eine gesunde, proteinreiche Alternative zu herkömmlichen Adventssüßigkeiten und sind dabei frei von Industriezucker. Sie vereinen Genuss und Nährstoffdichte in einem köstlichen Snack, der sowohl für Fitnessbegeisterte als auch für Naschkatzen geeignet ist. Diese

Makronen sind nicht nur eine hervorragende Möglichkeit süße Weihnachtsleckereien zu zaubern, sondern auch eine wertvolle Ergänzung zu einer bewussten Ernährung.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela