



Maronen im Backofen



NÜSSE DER SAISON

Saisonale Snacks zum schlank werden und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Schale der Maronen mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen. Dabei darauf achten, dass der Schnitt die Schale wirklich durchtrennt hat.
3. Die Maronen auf einem Backblech verteilen und in den Ofen geben. Eine ofenfeste Schale mit Wasser dazustellen, damit die Maronen nicht zu stark austrocknen.
4. Die Maronen ca. 20-30 Minuten im Backofen rösten lassen. Wenn die Schale sich leicht wölbt und öffnet, sind die Maronen fertig.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 150 g frische Maronen

TIPP

Die Schale lässt sich am besten entfernen, wenn die Maronen noch möglichst heiß sind. Darauf achten, dass auch die braune, pelzige Haut entfernt wird!



288 kcal
Kalorien



55 g
Kohlenhydrate



3 g
Fett



4 g
Eiweiß



13 g
Ballaststoffe