



Nougat

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.
Ergibt ca. 70 Stück

2 frische Eiweisse

1 Prise Salz

1 Esslöffel Zucker

300 g Akazienhonig

150 g Zucker

150 g Haselnüsse, grob
gehackt, geröstet

150 g Mandelstifte, geröstet

1. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Zucker begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt.
2. Honig in einer Pfanne bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln. Zucker begeben, mit einem Schwingbesen unter Rühren bei kleiner Hitze schmelzen. Eischnee begeben, bei kleiner Hitze ca. 20 Min.iterrühren.

3. Haselnüsse und Mandelstifte unter die Masse mischen, ca. 1½ cm dick auf ein Backpapier ausstreichen, auskühlen. Nougat in ca. 2×4 cm lange gleichmässige Stängeli schneiden.

Haltbarkeit: in einer Dose verschlossen, trocken ca. 2 Wochen.

Pro Stück: 2 g Fett, 1 g Eiweiss,
6 g Kohlenhydrate, 205 kJ (49 kcal)