

## Schwierigkeitsgrad



**PRO PORTION**

**KALORIEN**  
606 kcal

**KOHLLENHYDRATE**  
46,1 g

**FETT**  
40,3 g

**EIWEISS**  
15,0 g

**BALLASTSTOFFE**  
4,9 g

## Frühstück

# Florentiner

## Zubereitung (20 Min.)

1. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. Nussmus, Kokosöl, gehackte Nüsse und Honig vermengen.
3. Backpulver, Reisflocken, Milch und je eine Prise Zimt und Salz miteinander vermengen.
4. Die Reisflockenmasse mit einem Esslöffel zu ca. 6 Häufchen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ggf. platt drücken. Die Nussmasse darauf verteilen.
5. Für ca. 5-10 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

---

**Tipp!** Ergibt ca. 6 Stück. Nährwert pro Stück:  
101 kcal, 7,6 g Kohlenhydrate, 2,5 g Eiweiß, 6,7 g Fett, 0,8 g Ballaststoffe

---

## Zutaten

1 EL Nussmus  
1 EL Kokosöl  
2 EL Nüsse, gehackt  
1/2 EL Honig  
1/2 TL Backpulver  
40 g Reisflocken  
2 EL Milch 1,5 % Fett  
Zimt  
Salz