

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
606 kcal

KOHLNHYDRATE
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