

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
1151 kcal

KOHLNHYDRATE
126,8 g

FETT
60,8 g

EIWEISS
24,5 g

BALLASTSTOFFE
16,4 g

Frühstück

Schokocrossies

Zubereitung (45 Min.)

1. Cornflakes und Mandeln mit Honig vermengen.
2. Kokosöl und Butter schmelzen und mit Kakaopulver und Ahornsirup verrühren.
3. Alle Zutaten vermengen. Auf einem Backpapier kleine Kleckse verteilen und kalt stellen.

Tipp! Gekühlt aufbewahren. Ergibt ca. 60 Stück. Nährwert pro Stück: 19 kcal, 2,1 g Kohlenhydrate, 0,4 g Eiweiß, 1 g Fett, 0,4 g Ballaststoffe

Zutaten

100 g Cornflakes, ungesüßt
40 g Mandeln, gehackt
1 EL Honig
1 TL Kokosöl
3 EL Butter
5 EL Kakaopulver
1 EL Ahornsirup