

Geröstete Mandeln zuckerfrei (vegan)



25 min. 280 kcal SteviaSweet Crystal

Zubereitung ohne Zucker

1. Den Ofen auf 175 °C vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Öl, **SteviaSweet Crystal** und die Gewürze in eine Schüssel geben.
4. Mandeln zugeben und gut vermischen. Die Mandeln anschliessend auf dem Backblech verteilen und 15 - 20 Minuten unter gelegentlichem Wenden backen.
5. Vor dem Servieren leicht abkühlen lassen.

Zutaten für 8 Portionen

200 g	ungeschälte Mandeln
200 g	geschälte Mandeln
1 EL	Rapsöl
1 EL	SteviaSweet Crystal
1 TL	Salz
1 TL	gemahlener Zimt
1 TL	gemahlener Kardamom
1/2 TL	gemahlener Ingwer
1/4 TL	Cayennepfeffer

Nährwerte pro Portion

280	kcal
1177	kJ
12.5	Protein in g
2.5	Kohlenhydrate in g
25	Fett in g