

Geröstete Mandeln (vegan)



10 min. 280 kcal SteviaSweet Crystal

Zubereitung

Den Ofen auf 175 °C vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Öl, SteviaSweet Crystal und die Gewürze in eine Schüssel geben. Mandeln zugeben und gut vermischen. Die Mandeln anschliessend auf dem Backblech verteilen und 15 - 20 Minuten unter gelegentlichem Wenden backen. 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	g Protein
2.5	g Kohlenhydrate
25	g Fett