



Mandeladekese



➤ Mandeladekese

Zutaten für den Teig:

Eiweiss: 100 g gemahlene Mandeln
50 g Sonnenblumenkerne

Kohlenhydrate: 1 Apfel
1 El Erdmandelflocken (sana essence)
hilft beim süßen der Kekse

Gewürze: 1 Tl Zimt
etwas Vanille-Mark
1 Prise gemahlenes Nelkenpulver

Mandeladekese

➤ Zubereitung

1 Backofen auf 175° C (Umluft 155° C, Gas Stufe 2) vorheizen.



2 Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch raspeln.



3 Sonnenblumenkerne anrösten und mit gemahlene Mandeln und den restlichen Zutaten vermengen.

4 Aus der Masse kleine Kugeln formen und mit der Gabel flach drücken. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Taler darauf setzen und etwa 30 Minuten backen.

Tipp: Je nach Geschmack kann man die Masse auch mit Lebkuchengewürz, ägyptischem Gewürztee (gemahlen) und zusätzlich mit geraspelter Karotte bzw. Kürbis abwandeln. Man könnte sie zudem in Zartbitterschokolade eintauchen. Der persönlichen Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.

Guten Appetit und viel Spaß!

Übrigens: Sie finden solche Rezepte im Forum »Rezepte«. Unsere metabolic balance®-Köchin Sigrid Ludwig lässt sich immer wieder etwas für Sie einfallen.