

Urgesund - 9 Schlüssel für deine Gesundheit

Rezepte

Kuchenboden

Zutaten

250 g Mandeln (Nüsse) gerieben

6 EL Kokosöl

Zimt, Vanille nach Wahl

Zubereitung

Mandeln mit Kokosöl mischen, Gewürze zugeben und in eine Kuchenform drücken. Backrohr auf 180 ° Heißluft vorheizen, den Kuchenboden mit Alufolie abdecken und für 15 Minuten backen. Umdrehen und weitere 10 Minuten backen. Der Teig muss trocken sein.

Nährwertangabe

Gesamt 2090 kcal	193 g Fett	60 g Eiweiß	14 g KH
------------------	------------	-------------	---------