

Gebrannte Mandeln Low Carb

Infos zum rezept

Portionen

6 (á 50 g)

Zubereitungszeit

ca. 45 Minuten

Arbeitsaufwand

gering

Print

Zutaten:

- 200 g Mandeln (nicht geschält!)
- 200 g Zucker
- 100 ml Wasser
- 2 TL Vanille-Zucker oder Vanillepaste
- 1/2 TL Zimt

Print

So wird´s gemacht:

- Das Wasser zusammen mit dem Zucker, dem Vanille-Zucker und dem Zimt in eine höhere Pfanne geben (beschichtete Pfannen eignen sich sehr gut, es geht aber auch mit einer normalen Pfanne) und aufkochen.
- Wenn das Wasser kocht, die Mandeln hinzugeben und köcheln lassen bis die Flüssigkeit anfängt sich zu reduzieren. Dabei immer fleißig rühren!
- Wenn die Flüssigkeit weg ist und der Zucker trocken und

krümelig ist, die Temperatur senken und unter ständigem Rühren warten, bis der Zucker erneut anfängt zu schmelzen. Beginnt der Zucker zu schmelzen, weiterhin gut rühren, bis alle Mandeln mit einer glänzenden Zucker-Schicht überzogen sind (der Zucker sollte nicht zu dunkel werden!).

- Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, gut verteilen und auskühlen lassen. Sind die Mandeln abgekühlt, das Blech ein paar Mal „aufklopfen“ damit sich die Mandeln voneinander lösen. Luftdicht verschlossen aufbewahren.

Nährwertangaben für 1 Portion (50 g)

Kalorien

289 kcal

Fett

17,7 g

Kohlenhydrate

36,9 g

Eiweiß

8,1 g



Food Twins & Nele Kaczmarek

LOW CARB WEIHNACHTEN

Ab sofort bei Amazon erhältlich!