



Crunchy Nutella keto-vegan (zuckerfrei)

Mandelmus	80 g
Kakao-Pulver	3 TL
Kokosraspeln	40 g
Erythrol	1 EL

Alles zusammen mischen / drücken. Das Mischen / Zusammendrücken funktioniert am besten mit einem Esslöffel.

Nach Wunsch kann z.B. Zimt oder Vanille beigefügt werden. Auch Beeren dazu sind lecker.

Wer es flüssiger mag, Wasser begeben.

(Erythrol (= Erythrit) ist ein Zuckeralkohol ohne Alkoholwirkung mit einer Süßkraft von ca. 70% des üblichen Zuckers. Es ist ein Kohlenhydrat, wird aber vom Körper nicht in Energie umgewandelt und komplett unverbraucht über den Urin ausgeschieden. Erythrol hat 0 Kohlenhydrate, einen glykämischen Index von 0, ist kalorienfrei, gilt als freien Radikalfänger, ist gentechnikfrei und absolut zahnfreundlich.)

Geniessen 😊

Nährwerte ganzes Brot:

Fett:	71.56 g / 83%
Kohlenhydrate:	8.74 g / 5%
Eiweiss:	23.56 g / 12%
Kalorien:	787

Info:

Schmeckt pur lecker, als Brotaufstrich oder sogar als Eis.