

NUSSECKEN

keto | gesund | gesunde fette

Zutaten Grundmasse

- 1 Ei
- 150g gemahlene Mandeln
- 40g Proteinpulver Nuss oder Geschmacksneutral
- 50g Butter light
- 30g Erythrit

Zutaten Topping

- 50g Butter light
- 100g gemahlene Mandeln
- 50g gehackte Nüsse (z.B. Mandeln oder Haselnüsse)
- 40g Erdnussbutter
- 20g Erythrit
- 50ml Schlagsahne

Backdauer

25 Minuten

Schwierigkeitsgrad

mittel

Backutensilien

- Löffel
- Teigschaber
- Rührschüssel
- Handmixer
- Backpapier
- Backblech



Zubereitung

Alle Zutaten für den Teig vermengen und für 30 Minuten kalt stellen.

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Den Teig dünn auf einem Backblech mit Backpapier ausbreiten.

Alle Zutaten für das Topping vermengen und auf dem Grundteig verteilen.

Für 25 Minuten backen.

Noch warm zuschneiden und abkühlen lassen.

Die Nussecken können noch mit geschmolzener Schokolade verziert werden.

Nährwerte für die ganze Masse

2817kcal, 32,9g KH, 116g EW, 237,7g F