



Nuss-Nougat-Creme à la FCS

Zubereitungszeit: 15-20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: 🍳🍳🍳

(genaues Wiegen ist wichtig!)



Zutaten

(für 2 kleine Gläser à ca.45g)

- › 50 g Agavensirup
- › 25 g MCT-Öl 100% = 1 Esslöffel
- › 2 g Haselnussaroma (MetaX z.B.)
- › 6 g Johannisbrotkernmehl
- › 5 g Magermilchpulver
- › 5 g Magerkakaopulver
- › Vanillearoma oder echte Bourbonvanille (1 Schote)

Zubereitung

Agavensirup und MCT-Öl in einem Mixer (Standmixer oder Stabmixer) gut durchmischen, die restlichen Zutaten (exakt gewogen) unterrühren und die Masse insgesamt für ca. 20 Sekunden mixen.

Die Nuss-Nougat-Creme in kleine Gläser abfüllen und für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen, damit sie die perfekte Streichfähigkeit bekommt.

Guten Appetit!

Nährwerte für ein Gläschen mit 45g		
Kohlen- hydrate	MCT- Fett*	Gesamt- fett
21,45 g	12 g	13 g

* 1 g langkettige Fettsäuren (= 4 % der Energie)

Zuckerbarometer



Beachten Sie bitte auch die Gebrauchsanweisung für die Rezeptsammlung für FCS-Betroffene!
Rezept erstellt und zubereitet von: Mag. Gabriele Skacel, Diätologin Wien, Österreich

TIPP:
Abgefüllt in Gläschen hält die Nuss-Nougat-Creme im Kühlschrank zumindest für 14 Tage frisch.