

**PORTIONEN**

1

**ZEIT GESAMT**

30 min

**LEVEL**

easy

Rezept

**GEBRANNT MANDELN**

Es gibt da aber so ein paar lieb gewonnene Gewohnheiten, auf die man nicht verzichten möchte. Dazu gehören auch ab und zu ein paar Süßigkeiten, die an früher erinnern. Das können **Marshmallows** oder **Snickers** oder sonstige **Schokoriegel** sein. Toll ist, dass man (fast) alles davon nachbauen kann und sich und seiner Ernährungsform treu bleibt.

Da Mandeln aus der low carb- und Ketoküche nicht wegzudenken sind, kommt man natürlich auch nicht an gebrannten Mandeln vorbei. Sofort hat man diesen Geruch von Kirmes, Zuckerwatte und Glühweinständen in der Nase. Geht Dir das auch so? Mit diesem Rezept kannst Du Dir das immer wieder zurück holen, ohne dabei auf Zutaten zurück greifen zu müssen, die nicht in Dein Konzept passt. Klingt gut, oder?



**ZUTATEN**

- 1 Päckchen Mandeln (mit Schale) = 200 g
- 3-4 EL **Erythrit**
- Zimt und pulverisiertes Erythrit

*Es riecht im ganzen Haus nach einem Kirmes-/Kerb-Besuch!*



## SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

---

### SCHRITT 1

Erythrit zusammen mit den Mandeln in eine Pfanne geben. Unter ständigem Rühren verflüssigt sich das Erythrit und fängt an zu köcheln. Zudem zieht es etwas Flüssigkeit aus den Mandeln.

### SCHRITT 2

Mandeln so lange köcheln lassen, bis diese leicht anfangen zu knacken. Achtung! Erythrit wird sehr sehr heiß!

### SCHRITT 3

Knacken die Mandeln, schütte sie auf ein Blatt Backpapier.

### SCHRITT 4

Pulverisiere 1-2 EL Erythrit und gib Zimt dazu. Schütte die Mandeln (noch warm) in eine Schüssel, für die Du einen Deckel hast und gib das Erythrit-Zimt-Gemisch dazu.

### SCHRITT 5

Pulverisiere 1-2 EL Erythrit und gib Zimt dazu. Schütte die Mandeln (noch warm) in eine Schüssel, für die Du einen Deckel hast und gib das Erythrit-Zimt-Gemisch dazu.

### SCHRITT 6

Gib die Mandeln nun z.B. wieder auf Backpapier oder eine größere Schüssel, so dass sie komplett auskühlen können. Jetzt steht dem Couchabend oder dem Abendspaziergang mit Kirmesgefühl nichts mehr im Weg.