



zuckerfreies Pfannengranola

Zutaten:

- für 5 Portionen
- 20 g Dinkel-/Haferflocken
- 15 g Kokosraspel
- 20 g Mandelblättchen
- 20 g Sojacrispies
- 40 g Stevia-Erythrit Mix
- etwas Zimt
- Süßungsmittel mit Geschmack
- 25 g Protein-Pulver



Zubereitung:

- Alle Zutaten miteinander vermischen
- in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten.
- dabei immer rühren und wenden sonst werden euch die Kokosraspel zu dunkel
- *Bei meiner Pfanne gelingt das ohne jeglicher Zugabe von Öl/Fett. Bei Bedarf ein wenig Öl/Kokosfett zugeben*
- Nicht zu dunkel rösten lassen!!
- Auf die Teigunterlage oder Backblech geben, etwas andrücken und auskühlen lassen
- Dann in Stücke brechen und luftdicht aufbewahren

Nährwerte pro Portion incl. Proteinpulver und Chunky

- 93 kcal
- 7,8 g Eiweiß
- 12 g Kohlenhydrate, davon 0,5 g Zucker
- 4,7 g Fett

Kontakt Daten:

Beate Sing
☎0151/11 22 71 21
✉beate@saugued-und-lecker.de

🌐 www.saugued-und-lecker.de

<https://www.pamperedchef.eu/sing>