

# Gebrannte Mandeln - Low Carb

## Ihr braucht dazu:

200g Mandeln  
100g Xucker \*)  
1 TL Zimt  
½ TL geriebene Vanille



## Und so geht's:

Xucker, Zimt, geriebene Vanille und 3 EL Wasser in einer unbeschichteten Pfanne schmelzen lassen. (ACHTUNG nicht zu heiß, sonst verbrennt der Xucker und es schmeckt bitter!)

Die Mandeln dazugeben und unter ständigem Rühren leicht köcheln lassen. (Wenn die Bläschen nachlassen, ist das Wasser verdampft.)

Die Pfanne vom Herd nehmen, und weiter rühren, bis es eine zähe Masse wird, welche sich kaum noch rühren lässt.

Danach die Mandeln auf ein Backpapier verteilen und auskühlen lassen.

\*) Xucker Bronze = Rohrzucker - Ersatz auf Erythrit-Basis (0 kcal)  
Ihr könnt aber auch Birkenzucker (Xylit) verwenden!

Wollt Ihr es nicht Low Carb - verwendet normalen Zucker oder Rohrzucker.

Statt Mandeln, kannst Du natürlich jede Art von Nüssen verwenden.



Gutes Gelingen!