

Cornflakes- Kekse



ZUBEREITUNG

MCT-Margarine und Zucker schaumig rühren, Ei dazu, gut verrühren, Mehl und Backpulver drüber sieben und unterrühren, Cornflakes zerkleinern, dazu geben, Rosinen dazu.

portionieren und 10 min bei 180 Grad (Umluft 150 Grad) backen

ZUTATEN

- 125 g MCT-Margarine
- 80 g Zucker
- 1 Ei
- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 200 g Cornflakes
- 120 g Rosinen

NÄHRWERTE

Nährwerte pro Keks (bei 20 Stück)

Kalorien: 147 kcal

Fett: 5.5g

- davon MCT: 5.0g
- davon LCT: 0.5g

Kohlenhydrate: 22.9g

Eiweiß: 2.0g

