

fettarme Schokocreme (MCT- Nutella)



ZUBEREITUNG

Die Margarine sollte Zimmertemperatur haben. Alles gut verrühren bis die Konsistenz cremig ist. Je nach Geschmack Puderzucker oder Kakao „nachlegen“ .

NÄHRWERTE

(für die ganze Zubereitung):

Kalorien: 611,5 kcal

Eiweiß: 12,8 g

Fett: 41,5 g

- davon MCT-Fette: 30,0 g
- davon LCT-Fette: 10,0 g

Kohlenhydrate: 46,3 g

Nährwerte pro 10g Portion:

Kalorien: 51 kcal

Eiweiß: 1,1g

Fett: 3,5g

- davon MCT-Fette: 2,5g
- davon LCT-Fette: 0,8g
- Kohlenhydrate: 3,9g

ZUTATEN

- 50g MCT-Margarine
- Gehackte Walnüsse (50g lt. Originalrezept... ich lass es weg... evtl. mit 1 Teelöffel probieren je nach Geschmack des Kindes)
- 20g fettarmes/ fettreduziertes Sojamehl (FA. Hensel)
- 30g Ovomaltine (fettarmes Kakaopulver)
- Puderzucker

