



kalorienarme Bounty-Plätzchen

BY FRANZI VON VIVABINI.DE

Zutaten für 20 Stück:

100 g Kokosraspeln
20 Backoblaten
6 g Chunky Flavour Schokolade-Kokosnuss
50 g Erythrit oder Stevia
2 Eiklar

Rezept:

- Eiklar steif schlagen. Das Chunky Flavour mit dem Stevia vermengen und nach und nach zugeben.
- Die Kokosraspeln vorsichtig unter den Eischnee heben.
- Die fertige Masse auf den Backoblaten verteilen.
- Fertige Bounty-Plätzchen auf ein Backpapier, mit einem Backblech für 15 Minuten bei 140 Grad in den vorgeheizten Backofen geben.

Etwa 30 kcal pro Stück;

FÜR MEHR REZEPTIDEEN & -TIPPS, BESUCHE
WWW.VIVABINI.DE



kalorienarme gebrannte Mandeln

BY FRANZI VON VIVABINI.DE

Zutaten für 3 Portionen:

150 g Mandeln

4 EL Erythrit oder Stevia

Prise Salz

Spekulatius- oder Lebkuchen-Gewürz

Rezept:

- Alle Zutaten zusammen in einer Pfanne erhitzen, bis die Mandeln richtig glänzen. Gut verrühren.
- Von der Herdplatte nehmen und immer wieder rühren, bis der Zuckerersatz kristallisiert ist (etwa 5 Minuten).
- Auf einem Backpapier abkühlen lassen, anschließend luftdicht verschlossen aufbewahren.

Etwa 300 kcal pro Portion;

FÜR MEHR REZEPTIDEEN & -TIPPS, BESUCHE
WWW.VIVABINI.DE



kalorienarme Nussecken

BY FRANZI VON [VIVABINI.DE](https://www.vivabini.de)

Zutaten für 16 Stück:

Boden:

- 75 g Leinsamenmehl
- 20 g Total Protein Vanille-Eiscreme oder anderes Back-Protein
- 5 g Chunky Flavour Peanutbutter Chocolate
- 1 Ei
- 25 g fettreduzierte Butter

Topping:

- 25 g fettreduzierte Butter
- 40 g gemahlene Mandeln
- 30 g gehackte Haselnüsse
- 30 g gestiftete Mandeln
- 25 g Erdnussmus
- 5 g Chunky Flavour Peanutbutter Chocolate
- 45 g Apfelmark

FÜR MEHR REZEPTIDEEN & -TIPPS, BESUCHE
[WWW.VIVABINI.DE](https://www.vivabini.de)



Rezept:

- Alle Zutaten für den Teigboden verkneten. Den Feigling zu einer Kugel formen und anschließend in Frischhaltefolie verpacken und 30 Minuten in den Kühlschrank legen.
- Währenddessen den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- Den Teig flach auf einem Backpapier ausrollen. Dabei darauf achten, dass der Boden bestenfalls rechteckig wird.
- Butter in einem Topf schmelzen, Apfelmark, Haselnüsse, Mandeln gestiftet und gemahlen sowie das Erdnussmus hinzugeben und etwa 2-3 Minuten erhitzen.
- Die Nussmasse auf dem Teig verteilen und das Ergebnis für etwa 25 Minuten backen.
- Im warmen Zustand 8 gleichgroße Rechtecke zuschneiden. Diese anschließend jeweils diagonal durchschneiden.
- Nach dem Abkühlen die Ecken ggf. in Zartbitterschokolade tauchen.

Etwa 50 kcal pro Nussecke;