

Cornflakes-Kekse

Zutaten	Zubereitung
125 g MCT-Margarine 80 g Zucker 1 Ei 150 g Mehl 1 TL Backpulver 200 g Cornflakes 120 g Rosinen	MCT-Margarine und Zucker schaumig rühren, Ei dazu, gut verrühren, Mehl und Backpulver drüber sieben und unterrühren, Cornflakes zerkleinern , dazu geben, Rosinen dazu 10 min 180 Grad (Umluft 150 Grad)
Ggf. ein Foto	

Errechne wenn möglich die Nährwertangaben mit Hilfe deiner Diätberaterin

Nährwertangaben (nach den Mengen im Rezept)						
	Fett	LCT	MCT	Essentielle Fettsäuren	Kohlenhydrate	Proteine
Zutat 1						
Zutat 2						
etc.						