

Rostade mandlar (vegan)



 25 min.  280 kcal  SteviaSweet Crystal

Gör så här

Värm ugnen till 175 °C.

Lägg ett bakplåtspapper på en bakplåt. Mät upp olja, SteviaSweet Crystal och kryddorna i en skål. Tillsätt mandlarna och rör om väl.

Sprid ut mandlarna på plåten och rosta i 10-15 min. Rör om då och då. Låt svalna och njut.

Ingredienser för 8 portioner

200 g	oskalade mandlar
200 g	skalade mandlar
1 msk	rapolja
1 msk	SteviaSweet Crystal
1 tsk	salt
1 tsk	malen kanel
1 tsk	malen kardemumma
1/2 tsk	malen ingefära
1/4 tsk	cayennepeppar

Näringsvärde per portion

280	kcal
1177	kJ
12.5	g Protein
2.5	g Kolhydrater
25	g Fett