



## Erdnussbutter à la FCS

Zubereitungszeit: 15–20 Minuten

Schwierigkeitsgrad:



### Zutaten

(für 2 kleine Gläser a ca. 42 g)

- › 70 g MCT Margarine (83 % MCT)
- › 4 g Erdnussaroma
- › 3 g Agavensirup
- › 6 g Johannisbrotkernmehl
- › Salz nach Geschmack

### TIPP:

Schmeckt sehr gut  
auf frischem Vollkornbrot  
mit Gemüse.

### Zubereitung

Die MCT-Margarine (bei Raumtemperatur) mit den restlichen Zutaten sehr gut durchmischen und in kleine Gläser abfüllen. Die Erdnussbutter im Kühlschrank lagern.

*Guten Appetit!*

Nährwerte für 1 Glas mit ca. 42 g		
Kohlen- hydrate	MCT- Fett*	Gesamt- fett
3,3 g	23,1 g	28,4 g

\* 5,3 g Langkettige Fettsäuren (= 17 % der Energie)

### Zuckerbarometer



Beachten Sie bitte auch die Gebrauchsanweisung für die Rezeptsammlung für FCS-Betroffene!  
Rezept erstellt und zubereitet von: Mag. Gabriele Skacel, Diätologin Wien, Österreich