

☆☆ Bonvita ☆☆ Weihnachtsbäckerei

Weihnachts-Sterne

ab 2. Diätwoche

Für 2 Portionen:

100 g Bonvita Müsli nach Wahl

ca. 100 ml Wasser

1 Msp. Backpulver

2 Msp. Lebkuchengewürz

½ Apfel

Zubereitung:

Müsli im Mixer fein mahlen und mit Wasser, Backpulver und Lebkuchengewürz zu einem Rührteig verarbeiten. Apfel klein schneiden und unterheben. Teig mit 2 TL auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und bei 180°C ca. 20 Min. backen



Pro Portion:

205 kcal 5,3 g Fett 2,1 BE