

# Marias Gesundküche „hoch3“

Vital \* Vollwert \* Vegetarisch

## Gebrannte Honig-Mandeln

- **gesund gesüßt nur mit Honig**
- **mit Himbeeren umhüllt oder Carob/Kakao**

### Zutaten (ergibt 1 Blech / ca. 500 g)

- 400 g ganze Mandeln
- 150 g flüssiger Bienenhonig
- 1 gestrichener TL Lebkuchengewürz
- ¼ TL Salz
- 4 EL Carob oder Kakao
- 20 g Himbeeren gefriergetrocknet, fein gemörsert/gemixt

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

In einer Schüssel die Mandeln mit Honig, Lebkuchengewürz und Salz gut vermischen und auf dem Backblech verteilen. Die Mandeln sollen nicht übereinander liegen.

Das Backblech in den heißen Ofen schieben und 8 Minuten backen. Herausnehmen, mit einem Bratenwender einmal wenden und danach nochmal 4 Minuten fertig backen.

Aus dem Ofen nehmen und lauwarm abkühlen lassen.

In 2 flache Schalen einmal das Carob- oder Kakaopulver und einmal das Himbeerpulver geben. Mit den Händen die Mandeln voneinander lösen und nach und nach 1/3 der Mandeln in Carob/Kakao und dann 1/3 in dem Himbeerpulver wälzen, die restlichen Mandeln so belassen wie sie sind.

Komplett auskühlen lassen und in gut verschlossenen Dosen aufbewahren – oder gleich an die Lieben zum Genießen verteilen 😊

