



NATURHEILPRAXIS FÜR FUNKTIONELLE MEDIZIN

Vital Mandel/Zucchini Blechkuchen

hefe- und glutenfrei

Trockene Zutaten:

- 3 Eier
- 2 Tassen Zucker (am besten: Birkenzucker)
- Vanillezucker, Zimt, Rum, Nelken, Zitronenabrieb
- 1 Tasse Kokosöl
- 20 dag Nüsse (Mandeln)
- 2 mittelgroße Zucchini gerieben
- 3 Tassen Mandelmehl

Alle Zutaten vermengen und Teig am Backblech ca. 30 min bei 180° Celsius backen.

Guten Appetit!