

Espresso-Mandeln



Espresso-Mandeln selber machen - ein schönes Geschenk aus der Küche, das nicht nur zu Weihnachten Kaffee-Liebhaber begeistert

Vielleicht hast du sie schon mal auf dem Kirmes oder im gut sortierten Supermarktregal gesehen: Espresso-Mandeln sind neben [gebrannten Mandeln](#), Kakao- und Weihnachtsmandeln eine süße Spezialität an vielen Süßwarenständen.

Und natürlich kannst du sie auch selber machen. Espresso-Mandeln sind ein tolles Geschenk aus der Küche, das sich zu jeder Gelegenheit eignet. Ob zum Geburtstag oder einfach nur so – mit unserem Rezept für Espresso-Mandeln begeisterst du jeden Koffein-Junkie.

Mandeln sind gesund

Dabei ist die Nascherei sogar noch gesund und ein toller Pausensnack. Mandeln beinhalten lebensnotwendige ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe und Vitamine. Sie schützen mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen den Körper vor Diabetes, Stoffwechselerkrankungen und einem zu hohen Cholesterinspiegel.

Im Gegensatz zu unseren gebrannten Mandeln aus der Pfanne, werden die Espresso-Mandeln im Backofen zubereitet. Das macht es kinderleicht. Und auch der Zuckergehalt ist verhältnismäßig gering.

Für Kinder eignen sich die Espresso-Mandeln wegen des Kaffeegeschmacks nicht. Wer auf Koffein verzichten möchte, der kann sie aber natürlich genauso gut mit koffeinfreiem Espressopulver zubereiten.

Zutaten für 2 Geschenktüten:

- 200 g ganze Mandeln
- 50 g brauner Zucker
- 2 EL espressopulver
- 1 Eiweiß
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 25 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 40 Minuten

So machst du die Espressomandeln selber

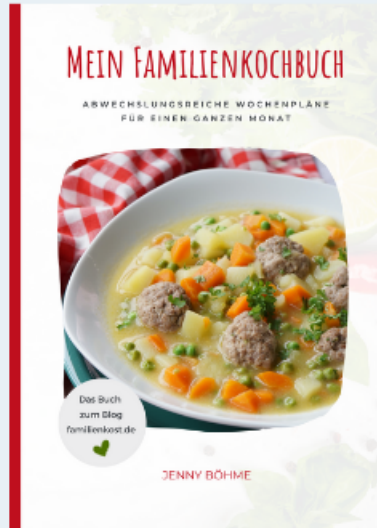
1. Schlage zuerst das Eiweiß richtig steif.
2. Hebe dann vorsichtig den braunen Zucker, das espressopulver, den Zimt und die Prise Salz unter.
3. Mische nun die Mandeln unter.
4. Heize den Backofen auf 160°C Ober- und Unterhitze vor und belege ein Blech mit Backpapier.
5. Verteile die Mandeln darauf und backe sie für etwa 25 Minuten. Du solltest sie dabei hin und wieder wenden.
6. Lasse die Mandeln anschließend gut auskühlen und verpacke sie in kleine Geschenktüten, Espressotassen oder [Mini-Weckgläser*](#).

Viel Spaß beim Ausprobieren und Verschenken!

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>