

Kokosbrot

1 gefettete Kastenform, 24cm lang
175 g Mehl
150 g Zucker
150 g Kokosraspel
0,5 Päckchen Backpulver
200 ml Milch
50 g Diät-Margarine

Mehl, Zucker, Kokosraspel und Backpulver gründlich und locker mischen. Milch mit flüssiger Margarine hinzugießen und mit einem Kochlöffel (nicht mit dem Elektro-Gerät) unterrühren. Den Teig in die Form füllen, 1 Stunde bei 175 C backen.

Ergibt 24 Scheiben zu je: 1,5 g Eiweiß, 6 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 1 BE , kein Cholesterin, 240 mg Natrium, 63 mg Kalium, 110 kcal, 460 kJ