

Glühweingewürzzubereitung

50 g e

Zutaten: Zitronenschalen, Zimt, Nelken

Nährwerte je 100 g: Energie 281 kJ /

1175 kcal, Fett 3,6 g, davon gesättigte

Fettsäuren 0,9 g, Kohlenhydrate 36 g,

davon Zucker 32 g, Eiweiß 6,2 g, Salz 0,1 g

Mindestens haltbar bis

Kandisstick

Zutaten: Zucker

Nährwerte je 100 g:

Energie 1700 kJ / 400 kcal, Fett 0 g,

davon gesättigte Fettsäuren 0 g,

Kohlenhydrate 100 g, davon Zucker 100 g,

Eiweiß 0 g, Salz 0 g

Mindestens haltbar bis