

Geröstete Müsli-Mischung

- Ergiebigkeit:** 15 Portionen
- Vorbereitungszeit:** ca. 10 min ohne Einkaufen
- Gesamtzeit:** max. 45 min

ZUTATEN

- 400 g** Haferflocken alternativ: gekeimte Dinkelflocken
- 150 g** Sonnenblumenkerne alternativ: Kürbiskerne
- 100 g** Sesam
- 100 g** geschroteter Leinsamen
- 3 EL** Kokosöl
- 4 EL** Reissirup
- 1 Prise** Salz

GEWÜRZE

ANLEITUNG

- Ofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober/Unterhitze) vorheizen
- Flocken, Kerne und Samen in einer großen Schüssel mischen
- Öl in kleinem Topf erhitzen
- Sirup und Salz hinzugeben und mit dem warmen Öl mischen und alles über den Müsli-Mix geben, gut durchmischen
- Alles gleichmäßig auf einem Backblech verteilen und ca. 20-30 min im Ofen goldbraun rösten. Zwischendurch wenden!
- abkühlen lassen und in ein luftdichtes Gefäß geben.

Tipp:

Die Zutaten sind austauschbar. Es können auch Nüsse (z.B. Hasel- oder Pecannüsse) oder andere Zutaten wie Amarant verwendet werden. Für einen größeren Vorrat kann man die Mengen auch erhöhen.

Nährwerte pro Portion:

circa 237 kcal, 9 g Eiweiß, 12 g Fett, 23 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe