

FIT-Müsli

Frühstücksidee

Zutaten:

- 100 g Cashew Kerne
- 80g Mandeln
- 80g Kokosflocken
- 80g Haselnüsse
- 80g Paranüsse
- 50g Sonnenblumenkerne
- 50g Chia Samen
- 50g Kokosöl
- 30g Honig
- 1 TL gemahlene Vanille
- 1 TL Salz
- Eine Handvoll falls gewünscht: Rosinen und getrocknete Früchte



Zubereitung:

Den Backofen auf 140 Grad vorheizen. Alle Nüsse/Flocken/Samen in die Küchenmaschine oder den Mixer geben und zerkleinern. Kokosöl schmelzen und zusammen mit Honig und Vanille in einer Schüssel vermischen. Die Kerne, Nüsse und Kokosflocken hinzugeben und vermischen. Die Mischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und für 20 – 25 min. im Ofen rösten. Dabei 1-2 mal etwas umschichten.

Sobald alles leicht gebräunt ist Blech aus dem Ofen nehmen, Rosinen und Salz darüber streuen.

Für etwa 20 min. abkühlen lassen bis alles durchgehärtet ist, dann in Teile brechen und geniessen.

Guten Appetit!

Tipp:

Du kannst natürlich alle Nüsse aus dem Rezept beliebig nach Geschmack variieren, ersetzen oder weg lassen.