

Knuspermüsli

Zutaten | 4 Portionen

250 g	Dinkelflocken
200 g	gehackte Nüsse (z.B. Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse etc.)
60 g	gepuffter Quinoa
75 g	gepuffter Buchweizen
60 g	gepuffter Amaranth
60 g	Backkakao
200 g	Kokosöl
125 g	Agavendicksaft

Zubereitungszeit: 30 Min.

- Die getrockneten Zutaten in einer großen Schüssel vermengen.
- Kokosöl in einem Topf auf dem Herd oder in der Mikrowelle kurz erwärmen bis es flüssig ist.
- Flüssiges Kokosöl zusammen mit dem Agavendicksaft in die Schüssel geben und gut mit dem trockenen Zutaten vermengen.
- Müslimasse auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und für ca. 15 bis 20 Minuten bei 150 °C Umluft trocknen lassen. Die Masse alle 4 Minuten wenden.
- Müsli abkühlen lassen und in einen Vorratsbehälter umfüllen.

Tipp:

Das selbst hergestellte Knuspermüsli ist in einem schönen Glasgefäß verpackt ein tolles Mitbringsel.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
503 kcal	31,2 g	46 g	13,7 g	39 mg