

Knuspermüsli

Für 15 Portionen • Pro Portion (2 EL): 112 kcal, 4 g E, 10 g F, 2 g KH

50 g ungeschälte Mandeln
50 g Walnusskerne
50 g Sonnenblumen- oder Kürbiskerne
50 g Kokosraspel
50 g Erdmandelflocken
15 g Kakaopulver (Rohkostqualität)
2 EL Honig oder Dattelsirup



1. Den Backofen auf 120 °C (Umluft 100 °C) vorheizen. Mandeln, Walnusskerne und Sonnenblumenkerne in den Mixtopf geben, Messbecher aufsetzen und 3 Sekunden/Stufe 6 zerkleinern.
2. Kokosraspel, Erdmandelflocken, Kakaopulver und Honig dazugeben und 15 Sekunden/Stufe 2,5 zu einer krümeligen Masse rühren.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Nussmasse mit einer Teigkarte darauf verstreichen. Eine Stunde im vorgeheizten Backofen trocknen lassen, dabei alle 15 Minuten durchmischen.
4. Mischung gut auskühlen lassen und in einem verschließbaren Glas oder einer Box aufbewahren.

TIPP: Wenn Sie nicht ganz streng mit Ihren Kohlenhydraten sind, machen sich auch getrocknete Cranberries oder eine paar Korinthen gut im Knuspermüsli.

INFO: Durch die vielen Nüsse und insbesondere die Erdmandeln ist diese Mischung extrem basisch.

So stellt auch das bisschen Honig kein Problem dar 😊