

Rezept

Basismischung für kerniges Nussmüsli

Ein Rezept von Basismischung für kerniges Nussmüsli, am 27.04.2024

Zutaten

100 g Haselnusskerne	50 g Mandeln
100 g Walnusskerne	50 g Pistazienkerne (ungesalzen)
50 g Kürbiskerne	200 g Hafer- oder Dinkelflocken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 550 g (15 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 195 kcal, 14 g F, 6 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Die Haselnüsse mit den Mandeln und den Walnüssen in eine große Pfanne geben und ohne Fett bei großer Hitze unter Wenden in 5-8 Min. goldbraun rösten, sodass sie zu duften beginnen. Dann sofort aus der Pfanne nehmen, auf die Arbeitsfläche geben und vollständig abkühlen lassen.
2. Anschließend den Nuss-Mix grob hacken. Pistazien und Kürbiskerne ebenfalls grob hacken. Die Haferflocken in eine große Schüssel geben und Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, Pistazien und Kürbiskerne dazugeben. Alles mischen und zum Aufbewahren in ein Vorratsglas füllen.
3. Zum Servieren je 1 Portion (30-40 g) Basis-Nussmüsli mit Milch, Naturjoghurt, Quark oder einer pflanzlichen Alternative und Obst nach Wunsch anrichten. Das Basis-Nussmüsli lässt sich nach Lust und Laune abwandeln, z. B. mit 1-2 EL Zimtpulver oder 1 TL gemahlener Bourbon-Vanille. Gern auch mal fruchtig variieren - wie wäre es mit 20 g getrockneter Mango und 4 EL Kokosraspeln?