

Rezept

Geröstetes Paleo-Früchtemüsli

Ein Rezept von Geröstetes Paleo-Früchtemüsli, am 21.04.2025

Zutaten

| | |
|--------------------------|---|
| 50 g Kerne-Mix | 50 g Haselnussblättchen oder Mandelblättchen |
| 50 g Leinsamen | 50 g Chia-Samen |
| 70 g Apfelchips | 50 g Kokoschips |
| 80 g Bananenchips | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 220 kcal, 15 g F, 6 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Salatkerne-Mix, Haselnuss- oder Mandelblättchen, Leinsamen und die Chia-Samen in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis die Leinsamen knacken und es anfängt zu duften. Sofort aus der Pfanne nehmen, 10 Min. abkühlen lassen.

2. Die Apfel-, Kokos- und Mandelchips je nach Größe etwas zerkleinern. Mit dem abgekühlten Nuss-Leinsamen-Mix mischen und in einen luftdicht verschließbaren Behälter füllen. Die Müslimischung ist mindestens 1 Monat haltbar.