

Rezept

Low-Carb-Crunch-Müsli

Ein Rezept von Low-Carb-Crunch-Müsli, am 28.06.2026

Zutaten

40 g	Cashewkerne	40 g	Mandeln
40 g	Pekannusskerne	40 g	Kürbiskerne
40 g	Sonnenblumenkerne	30 g	gepuffter Amarant
30 g	gefriergetrocknete Beeren	30 g	geschrotete Leinsamen
2 EL	Erythrit	1 TL	gemahlene Vanille
1 TL	Zimtpulver	2 EL	natives Kokosöl
1	Eiweiß (M)		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 10 Portionen (1 Blech) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal, 14 g F, 6 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Cashewkerne, Mandeln und Pecannüsse mit einem Messer zerkleinern und in eine große Schüssel geben. Dann alle anderen Zutaten - bis auf das Kokosöl und das Eiweiß - dazugeben und alles gut mischen.
2. Den Backofen auf 125° Umluft vorheizen. Das Kokosöl schmelzen, zusammen mit dem Eiweiß in die Schüssel geben und unter die trockenen Zutaten mischen, bis alles feucht ist.
3. Den Müsli-Mix auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, gleichmäßig auf dem gesamten Blech verteilen und im heißen Ofen (Mitte) in ca. 35 Min. goldbraun backen. Das Müsli auskühlen lassen und in ein luftdicht verschließbares Glas füllen. So hält sich das Müsli ca. 3 Wochen.