Rezept

Mandel-Buchweizen-Crunch

Ein Rezept von Mandel-Buchweizen-Crunch, am 12.10.2024

Zutaten

4 Zweige	Rosmarin
200 g	Buchweizen
50 g	Erythrit
300 g	Mandeln
200 g	gepoppter Amarant
2 EL	Kakaopulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal, 16 g F, 10 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen (4-5 EL) und grob hacken. Die Mandeln ebenfalls grob hacken. Beides in eine Schüssel geben.

---

2. Buchweizen, Amarant, Erythrit und Kakao hinzufügen, alles mischen und auf einem Blech verteilen. Das Müsli im heißen Backofen (Mitte) etwa 15 Min. rösten, dann abkühlen lassen und in einem Vorratsglas trocken lagern.