

Rezept

Pikantes Knuspermüsli

Ein Rezept von Pikantes Knuspermüsli, am 30.06.2026

Zutaten

1/2 EL Kokosöl	1 EL gehackte Haselnüsse
2 EL Lupinen-Crunchy (Fertigprodukt; oder mittelgrobes Lupinenschrot)	2 EL Buchweizengrütze
Salz	1/2 EL Zuckerrübensirup
1/2 Bio-Salatgurke	Pfeffer
1 Handvoll Sprossen (z. B. Rettich-, Radieschen-, Alfalfasprossen)	200 g Kirschtomaten
2 EL Olivenöl	200 g körniger Frischkäse
1/2 Bund Schnittlauch	100 g Lupinen-Joghurtalternative (ersatzweise Kuhmilchjoghurt)
	1 TL Zitronensaft
	Chiliflocken (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal, 27 g F, 24 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. In einer beschichteten Pfanne das Kokosöl erhitzen. Haselnüsse, Lupinen-Crunchy und Buchweizengrütze darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden in ca. 5 Min. goldbraun anrösten. Den Zuckerrübensirup untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einem Teller abkühlen lassen.
2. Die Gurke waschen, längs vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Die Sprossen abbrausen und abtropfen lassen.
3. Den Frischkäse mit dem Joghurt und Olivenöl verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und bis auf 2 EL untermischen.
4. Die Frischkäsemischung auf Schalen verteilen, mit Gurken, Tomaten und Crunchy-Mix belegen. Die Sprossen und den übrigen Schnittlauch daraufstreuen. Wer's gerne scharf mag, streut noch ein paar Chiliflocken aufs Müsli.