

Rezept

Schnelles geröstetes Low-Carb-Müsli

Ein Rezept von Schnelles geröstetes Low-Carb-Müsli, am 28.06.2026

Zutaten

120 g Sojaflocken	80 g kernige Haferflocken
50 g Kokoschips	50 g Mandeln
50 g geschrotete Leinsamen	50 g Weizenkleie
20 g Honig	1 - 2 g Stevia-Streusüße
1 EL Öl	½ TL Zimtpulver
3 - 4 Msp. gemahlene Vanille	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen samt Blech (Mitte) auf 150° vorheizen. Sojaflocken, Haferflocken, Kokoschips, Mandeln, Leinsamen und Weizenkleie in einer Schüssel mischen.
2. Honig, Stevia, Öl, Zimt und die Vanille mit 2 EL Wasser verrühren. Das Honigwasser gründlich mit der Flockenmischung vermengen.
3. Das Blech mit Backpapier auslegen und die Müslimischung gleichmäßig darauf verteilen. Im Ofen 15 Min. backen, dabei nach 10 Min. einmal umrühren.
4. Müsli aus dem Ofen nehmen und auf dem Blech abkühlen lassen, dann in einen verschließbaren Behälter umfüllen. Haltbarkeit: mindestens 4 Wochen.