

Rezept

Super-Slow-Müsli-Mischung mit Mandeln und Kernen

Ein Rezept von Super-Slow-Müsli-Mischung mit Mandeln und Kernen, am 30.11.2023

Zutaten

75 g Mandeln	300 g 6-Korn-Flocken
5 EL geschälte Hanfsamen (ersatzweise Chiasamen)	100 g gemischte Kerne (z. B. geschrotete Leinsamen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 500 g (ca. 10 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 240 kcal, 13 g F, 9 g EW, 2 g KH

Zubereitung

1. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie anfangen zu duften, dann auf einen Teller geben und auskühlen lassen.
2. Flocken, Samen und Kerne in einer großen Schüssel mischen. Die Mandeln mit einem großen Messer oder im Blitzhacker nach Belieben grob oder fein hacken und unter die Müslimischung heben.
3. Pro Portion 5 EL Müslimischung nach Belieben mit frischem klein geschnittenem Obst, Beeren, Milch, Joghurt, Dickmilch, Kefir, Molke, Fruchtsaft, Soja-, Reis-, Mandel- oder Haferdrink mischen, alles kurz quellen lassen und das Müsli genießen.