

Weihnachtsmüsli

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Getreideflocken: 250 g
- Sonnenblumenkerne (oder Kürbiskerne, Leinsamen,...): 50 g
- Gemahlene Nüsse (z.B. Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln): 100 g
- Zimt: 1 TL
- Honig: 2 EL
- Öl: 2 EL

Zubereitung:

Alle Zutaten gut vermischen und ca. 10 Minuten durchziehen lassen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und bei 140°C ca. 15-20 Minuten knusprig rösten. Ev. dazwischen einmal wenden.

TIPP

In einem schönen Glas perfekt geeignet als kleines kulinarisches Weihnachtsgeschenk. Ca. 50 g pro Portion

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
214 kcal	11 g	1,7 g	19 g	3,6 g	7,4 g	4 g	0,01 g

Allergen(e):

A - Gluten	H - Schalenfrüchte