

# 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 |
|------------|--------------------|