

Knuspern-Müsli



zuckerfreies Keto-Müsli

Zutaten:

100 g Walnüsse	100 g Kokosflocken
100 g Pekannüsse	100 g Kürbiskerne
50 g Cashewnüsse	50 g Chiasamen
50 g Mandeln	150 g Erythrit
	50 g Kokosöl, geschmolzen
	1/2 TL Vanillepulver

Und so wird es gemacht:

Ofen auf 140 Grad Umluft
vorheizen

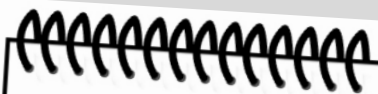
❶ Nüsse hacken

❷ zusammen mit den weiteren
trockenen Zutaten mischen.

❸ Kokosöl unterrühren

❹ alles auf ein mit Backpapier belegtes
Backblech geben und 50 Minuten
backen. Dabei 3 x durchmischen.

❺ Beim Abkühlen immer wieder
durchmischen und danach
abfüllen.



Dazu passt:

Dr. Finzels Kokosjoghurt
und
eine Hand voll frische
Blaubeeren.



Dr. Finzels Tipp:

Wenn das Müsli warm ist,
kann es sich etwas klebrig und
feucht anfühlen,
doch nach dem
Abkühlen wird es knusprig.

weitere Rezepte und Infos unter

drfinzel.de