Rezept der Woche

Müsli - glutenfrei

Auf die EINKAUFSLISTE:

- 1 Tasse rohe Mandeln
- 1 Tasse rohe Walnüsse
- 1/2 Tasse Pekanüsse
- 1/2 Tasse Cashewnüsse
- 1/4 Tasse rohe Sonnenblumenkerne
- 3/4 Tasse Honig oder Sirup
- 2 EL Kokosöl, geschmolzen
- 1/2 Tasse Kokosraspeln
- 1,5 - 2 EL purer Vanilleextrakt
- 1 EL Zimt
- 2 TL Meersalz, grob

Und so wird es gemacht:

1. Nüsse, Samen und Salz in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und abgedeckt 24 Stunden einweichen lassen.
2. Wasser abgießen, Müsli auf Küchenpapier ausbreiten und trocken tupfen. Masse in der Küchenmaschine auf Haferflockengröße zerkleinern.
3. Honig, Kokosöl, Vanilleextrakt, Zimt und 1 TL Meersalz in eine große Schüssel geben und gut mit einem Silikonlöffel vermengen. 1/2 Tasse Kokosraspel unterheben.
4. Masse dünn auf 3 mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Backofen auf 75°C einstellen und 2 Stunden mit Holzlöffel in Ofentür trocknen lassen., so dass die Feuchtigkeit entweichen kann. Nach 2 Stunden das Müsli vorsichtig wenden und 1 weitere Stunde auf diese Weise trocknen lassen. Backofen ausschalten und das Müsli in geschlossenem Ofen 1 Stunde ziehen lassen.
5. Abschließend in Gläser 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