



Gerösteter Müsli-Mix



Dieser Müsli-Mix mit seiner ausgewogenen Mischung aus Nährstoffen hat eine Menge Ballaststoffe, vollständige Proteine, essenzielle Fettsäuren und Kalzium.

Zutaten:

- ½ Apfel, gewürfelt
- 110 g Haferflocken
- 70 g grob gehackte Mandeln (kann in der Küchenmaschine gehackt werden)
- 60 g gemahlene Leinsamen
- 80 g ungeschälte Sesamsamen
- 70 g Sonnenblumenkerne
- 1 ½ TL Zimtpulver
- ¼ TL Garam Masala Gewürzmischung (oder geriebene Muskatnuss)
- ¼ TL Meersalz
- 65 ml Agavennektar (*wer mag kann auch Honig mit Agavennektar mischen*)
- 2 EL Apfelsaft
- 65 ml EFA Oil Blend (oder Hanföl pur)
 - *EFA Oil Blend ist eine Mischung aus 80% Hanföl, 10% Leinöl und 10% Kürbiskernöl (das Öl kann gemischt 2 Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden)*

Tipp:

Nach Belieben können auch weitere getrocknete Obstsorten wie z.B. Rosinen beigefügt werden. Die Mandeln könne gut in der Küchenmaschine nach Belieben gehackt werden.

Zubereitung:

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Apfelwürfel, gehackte Mandeln, Leinsamen, Hanfmehl, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne, Zimt, Garam Masala, Meersalz miteinander vermischen.

EFA Oil Blend (Hanföl), Agavennektar (Honig) und Apfelsaft zusammen verquirlen und mit den trockenen Zutaten gut durchmischen.

Auf ein leicht mit Kokosöl gefettetes Backblech verteilen. 1 Stunde backen und abkühlen lassen, dann in Stücke brechen. In einer Schüssel mit Deckel kann das Müsli gut 2 Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Verzehrempfehlung:

Der Müsli-Mix kann mit Milch (idealerweise 3,8% Fett) aber auch vegan und laktosefrei mit Mandelmilch, Reismilch oder Hanfmilch genossen werden.

Anmerkung:

Das Grundrezept stammt aus **Vegan in Topform von Brandan Brazier** (Seite 244)