

Nuss-Saaten-Knusper-Müsli

Zutaten:

- 100g Walnüsse
- 100g Mandeln
- 100g Haselnüsse
- 50g Sesamsaat
- 50g Leinsaat geschrotet
- 50g Hanfsaat
- 50g Kürbiskerne
- 70ml Hanföl
- 200g Feigen getrocknet
- 100g Datteln



Zubereitung:

Alle Zutaten in der Küchenmaschine mit Messereinsatz so zerkleinern, dass die Früchte nicht mehr sichtbar sind, das dauert ungefähr 1-2 Minuten.

Backofen auf 120° C vorheizen. Die Masse auf ein Backblech streichen und eine Stunde backen.

Gut auskühlen lassen und in ein geeignetes Gefäß füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Die Mischung hält sich so ca. 2 Wochen.

Zusammen mit frischem Obst, übergossen mit unserer Hanf-Sonnenblumen Milch ein sehr vitalstoffreiches Frühstück.

Durch die schonende Röstung bei geringer Hitze bleiben die wertvollen Fettsäuren der Nüsse, Saaten und dem Hanföl erhalten, Leinsaat liefert ein vollwertiges pflanzliches Protein, Kürbiskerne liefern Eisen und die Sesamsaat das Calcium.