

Knusper Eiweiß Müsli

mit viel Omega 3

Zutaten:

- 100 g grobe Haferflocken
- 200 g Mandeln (grob gehackt)
- 200 g Haselnüsse (grob gehackt)
- 150 g Omega 3-Mix (oder jeweils 50 g Leinsamen, Chia- Hanfsamen)
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Amaranth gepufft
- 50 g Dinkel gepufft
- 2 Eier - nur das Eiweiß
- ca. 1 TL Zimt
- ca. 4 EL Ahornsirup
(Süße nach Geschmack)



So gehts:

Alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel mit einander vermischen.

Die zwei Eiweiße steif schlagen und unter heben.

Zimt (oder Porridge Gewürz) und Ahornsirup (oder Honig) dazugeben und ebenfalls mit untermischen.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Das Granola auf zwei Backbleche mit Backpapier gleichmäßig verteilen. Ca. 20 -40 min goldbraun backen, dabei mehrmals wenden.

Nach dem Backen das Knusper Müsli gut abkühlen lassen und in luftdichte Gläser oder Dosen verpacken.

Super lecker, ich mag es am liebsten nur mit Naturjoghurt.

