

# Nuss-Müsli – selbstgemacht

## Zutaten für 3 Portionen

### Für das Nuss-Müsli

- 25 g Walnüsse
- 25 g Macadamianüsse
- 25 g Mandelstifte
- 25 g Rosinen
- 20 g Kokosflocken
- 20 g Kürbiskerne
- 5 g gefriergetrocknete Früchte – (optional) grob zerkleinern

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 5 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten

Für das Nuss-Müsli zunächst den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen und ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bereitstellen.

Alle Zutaten – ausser die gefriergetrockneten Früchte und die Rosinen – auf das Backpapier legen und für 10 Min. in den Ofen schieben.

Sobald die Kokosflocken schön gebräunt sind, das Blech aus dem Ofen nehmen und alles erkalten lassen.

Anschliessend in einen Behälter füllen, die gefriergetrockneten Früchte und die Rosinen dazugeben und vermischen.

Das Nuss-Müsli mit lauwarmem Mandeldrink oder mit einem Mandeljoghurt geniessen.

**Tipp:** Das Nuss-Müsli ist gut verschlossen ca. 1 Woche haltbar.

### Nährwerte pro Portion

Kalorien: 284 kcal, Kohlenhydrate: 10 g, Eiweiss: 6 g, Fett: 23 g



**Link zum Rezept**

<https://zdg.de/muesli-mit-nuessen.html>