

Geröstetes Low-Carb-Müsli



10 Min.



Zubereitung

- 1** Den Backofen samt Blech (Mitte) auf 150° vorheizen. Sojaflocken, Haferflocken, Kokoschips, Mandeln, Leinsamen und Weizenkleie in einer Schüssel mischen.
- 2** Honig, Stevia, Öl, Zimt und die Vanille mit 2 EL Wasser verrühren. Das Honigwasser gründlich mit der Flockenmischung vermengen.
- 3** Das Blech mit Backpapier auslegen und die Müslimischung gleichmäßig darauf verteilen. Im Ofen 15 Min. backen, dabei nach 10 Min. einmal umrühren.
- 4** Müsli aus dem Ofen nehmen und auf dem Blech abkühlen lassen, dann in einen verschließbaren Behälter umfüllen. Haltbarkeit: mindestens 4 Wochen.



Zutaten

- 120 g Sojaflocken
- 80 g kernige Haferflocken
- 50 g Kokoschips
- 50 g Mandeln
- 50 g geschrotete Leinsamen
- 50 g Weizenkleie
- 20 g Honig
- 1–2 g Stevia-Streusüße
- 1 EL Öl
- ½ TL Zimtpulver
- 3–4 Msp. gemahlene Vanille



8 Personen · Pro Person: 220 kcal · 11g Eiweiß · 15g Fett · 10g Kohlenhydrate